

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

Las verduras destacadas de la Cosecha del Mes de Michigan son las

hojas verdes para ensalada



La salud y el éxito en el aprendizaje van de la mano

Los estudiantes que comen alimentos saludables y hacen actividad física con regularidad, a menudo tienen un mejor desempeño en el salón de clases. Disfrute de la abundancia de frutas y verduras de Michigan y de las actividades al aire libre. Con *Michigan Harvest of the Month*™ su familia puede explorar, saborear y aprender cómo comer más frutas y verduras y a ser físicamente activa todos los días.

Sugerencias

- Busque hojas verde oscuro. Escoja lechugas que sean apretadas y firmes.
- Envuelva las hojas para ensalada en toallas de papel apenas humedecidas. Colóquelas en una bolsa plástica con agujeros para que pase el aire. Guarde en el refrigerador hasta una semana.
- Lave la lechuga con agua fría. Seque las hojas con palmaditas suaves antes de usarlas.

Ideas para porciones saludables

- Pruebe diferentes tipos de hojas verdes para ensalada para averiguar cuáles le gustan a su hijo.
- Agregue hojas verdes para ensalada (como lechuga romana, lechuga de hoja verde y de hoja morada) a los sándwiches.
- Pídale a sus hijos que creen sus propias ensaladas. Permítale escoger las verduras y los aderezos que quieran usar.
- Agréguele color a las ensaladas con tiras de zanahorias, repollo morado cortado en tiras, o incluso frutas (p.ej., naranjas, manzanas, pasas de uva).
- Utilice o haga aderezos para ensalada bajos en grasas. Pídale al gerente de producción de su tienda local que le dé recetas.

ENSALADA DE MANDARINAS

Rinde 6 porciones. 1½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 lechuga (romana, de hoja morada, de hoja verde)
 - 1 lata de mandarinas en almíbar liviano, coladas.
 - ½ taza de almendras rebanadas
 - Aderezo de semillas de amapola
1. Rompa la lechuga en pedazos del tamaño de un bocado y colóquela en un bol grande. Mezcle la lechuga con las mandarinas. Esparza almendras en rebanadas por arriba. Sirva con aderezo de semillas de amapola.

Información nutricional por porción:

Calorías 113, carbohidratos 11 g, fibra dietética 1,5 g, proteínas 2 g, grasas totales 7 g, colesterol 5 mg, sodio 217 g.

Adaptado de: *Recetas latinas saludables hechas con amor, Red para una California saludable, 2008.*



¡Haga ejercicio!

- Usted es un modelo a seguir. Es importante que su hijo lo vea activo.
- Salga a trotar en la mañana o por la tarde. Haga que su hijo vaya a su lado andando en bicicleta.
- Juegue uno de sus juegos de niño favoritos al aire libre con su familia.

Por más ideas visite:

www.letsmove.gov

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza de lechuga de hoja verde, cortada en tiras (36 g)
Calorías 5 Calorías provenientes de las grasas 0

	% valor diario
Grasas totales 0 g	0%
Grasas saturadas 0 g	0%
Grasa trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 10 mg	0%
Carbohidratos totales 1 g	0%
Fibra dietética 1 g	2%
Azúcares 0 g	
Proteínas 0 g	
Vitamina A 53%	Calcio 1%
Vitamina C 11%	Hierro 2%

¿Cuánto necesito?

- 1 taza de hojas verdes para ensalada equivale a cerca de dos puñados.
- 1 taza de hojas verdes para ensalada (mantecosas, de hojas verdes, de hojas moradas, romana, iceberg) es una excelente fuente* de vitamina K.
- La mayoría de las variedades de hojas verdes para ensalada es también una buena fuente* de vitamina A y folato.
- La vitamina K ayuda a detener el sangrado de los cortes y las raspaduras. También se une al calcio para ayudar a desarrollar huesos fuertes.

La cantidad de frutas y verduras adecuada para usted depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Agregue una variedad de frutas y verduras coloridas a su plato en cada comida: de color rojo, amarillo, naranja, azul, púrpura, verde, y blanco, tostado, marrón. Esto le ayudará a alcanzar sus metas diarias.

*Las fuentes excelentes proporcionan al menos el 20% del valor diario (VD). Las fuentes buenas proporcionan 10-19% VD.

Cantidades diarias recomendadas de frutas y verduras*

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si usted está activo, coma el número de tazas más alto por día. Visite www.choosemyplate.gov para más información.

¿Sabía usted que...

...las hojas de lechuga de color oscuro tienen más nutrientes que las hojas de color claro?