

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la **espinaca**



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Los estudios indican que los niños que desayunan tienen un mejor desempeño en la escuela y están más atentos. Es importante que su hijo coma comida saludable y practique al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

Consejos Saludables

- Puede encontrar espinaca fresca en hojas sueltas o en bolsa.
- Seleccione hojas de espinaca frescas de color verde y crujientes. Evite comprar las hojas blandas, dañadas o manchadas.
- Guarde la espinaca fresca en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cuatro días.
- Enjuague las hojas de espinaca con agua fría y séquelas con una servilleta antes de usarlas.
- La espinaca que encontramos enlatada o congelada también es nutritiva. escoja las variedades bajas en sodio.

Ideas Saludables de Preparación

- Use espinaca fresca para preparar una sabrosa ensalada. Agregue mandarinas o fresas rebanadas y mézclelas con vinagreta balsámica baja en grasa.
- Sofría la espinaca fresca, enlatada o congelada. Agregue ajo, cebolla, pimientos, zanahorias u otras verduras y tendrá un platillo de acompañamiento muy colorido.
- Sofría la espinaca con huevos. Agregue tomate picado para el desayuno.
- Use espinaca fresca para las tortas o los sándwiches en lugar de lechuga.

ROLLITOS DE TORTILLA CON VERDURAS

Rinde 4 porciones. 1 tortilla por porción.
Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 4 tortillas de harina integral (7 pulgadas)
- ½ taza de queso crema sin grasa
- 2 tazas de espinaca fresca picada
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de pimiento picado
- ½ taza de pepino picado
- ¼ taza de chiles verdes en lata, cortados en cubitos
- ¼ taza de aceitunas maduras, escurridas

1. Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema.
2. Cubra cada tortilla con cantidades iguales de verdura.
3. Enrolle las tortillas apretándolas para que el relleno no se salga. Corte cada rollito por la mitad. Sirva.



Información nutricional por porción:

Calorías 128, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 8 g, Grasas 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 427 mg

Adaptada de: *Recetas Saludables para Cada Día*, Red para una California Saludable, 2007.

¡En sus Marcas...Listos!

- Lleve a su hijo al parque. Jueguen fútbol o a las escondidas.
- Pídale a su hijo que saque a pasear al perro (o al perro del vecino) al llegar de la escuela. Convierta esta actividad en una rutina para hacer juntos.
- Pídale a su hijo que le ayude a limpiar la casa. Ponga música y bailen mientras barren, sacuden o aspiran la casa.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

1 cup fresh spinach/

1 taza de espinaca fresca (30g)

Calories/Calorías 6

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

	% Daily Value/% Valor Diario
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 24mg	1%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 1g	0%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	2%
Sugars/Azúcares 0g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 56%	Calcium/Calcio 3%
Vitamin C/Vitamina C 14%	Iron/Hierro 4%

¿Cuánto Necesito?

- Una taza de espinaca fresca equivale a dos puñados. Lo mismo sería un ¼ taza de espinaca cocida. ¡La espinaca se reduce mucho al cocinarla!
- Una taza de espinaca fresca es una fuente excelente de vitamina A y vitamina K.
- Una ½ taza de espinaca cocida es una fuente excelente de vitamina A, vitamina K y folato.
- La vitamina K evita el sangrado excesivo de las cortadas y raspaduras y ayuda con el proceso de cicatrización. También trabaja junto con el calcio para formar huesos fuertes.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Sea un campeón de la salud de su familia. Consulte la tabla siguiente para saber la cantidad que necesita cada miembro de su familia para mantenerse saludable. Haga un plan para ayudarles a comer la cantidad recomendada y practicar al menos 60 minutos de actividad física todos los días.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 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 es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite choosemyplate.gov/en-espanol.html para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.