

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

La verdura destacada de la Cosecha del Mes de Michigan es la

batata



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

Los estudios muestran que las elecciones de alimentos saludables ayudan a que su hijo se centre mejor en los exámenes y mantenga su sistema inmunitario saludable, combatiendo así la gripe y los resfriados. Con *Michigan Harvest of the Month*™ usted puede ayudar a su familia a explorar, saborear y aprender acerca de la importancia de comer más frutas y verduras y a ser activa todos los días.

Sugerencias

- Escoja batatas que sean firmes, oscuras, secas y suaves, sin arrugas, machucones, brotes o granitos mohosos. Un granito podrido puede hacer que toda la batata tenga un mal sabor, aun cuando se lo quite.
- No guarde las batatas en el refrigerador. Para mantenerlas frescas, guárdelas en un lugar seco y fresco, como una alacena o garaje.
- No lave las batatas hasta que esté listo para cocinarlas.
- A temperatura ambiente, las batatas deberían usarse en una semana. Si se almacenan adecuadamente, las batatas pueden conservarse por un mes o más.

Ideas de porciones saludables

- Sumerja tiras de batatas en huevo y hornee en una asadera ligeramente aceitada a 425 °F por 25-30 minutos para hacer frituras de batatas.
- Hornee batatas en rebanadas con manzanas y canela para hacer un postre caliente.

ESTOFADO DE BATATAS

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de cocción: 40 minutos

Ingredientes:

- ¼ taza de aceite líquido, tal como aceite de oliva
- 2 tazas de cebollas y pimientos picados, congelados o frescos
- 2 libras de batatas (cerca de 2 batatas medianas) peladas y cortadas en cubos pequeños
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de láminas de pimienta roja

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Sofrite los pimientos y las cebollas hasta que estén tiernos, alrededor de 5 minutos.
3. Agregue los ingredientes restantes y reduzca la temperatura a fuego medio.
4. Cocine por 20-25 minutos, revolviendo con frecuencia. Es posible que las batatas comiencen a pegarse a la sartén, pero continúe revolviendo suavemente hasta que estén cocidas. Servir caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 244, carbohidratos 38 g, fibra dietética 4 g, proteínas 3 g, grasas totales 9 g, grasas saturadas 1 g, grasas trans 0 g, colesterol 0 mg, sodio 407 mg.

Adaptado de: *Recetas conmovedoras: Construyendo tradiciones saludables, Red para una California saludable*, 2008.



¡Haga ejercicio!

- Desafíe a sus hijos a un partido de básquetbol o fútbol. Después de jugar afuera, preparen juntos el estofado de batatas.
- Si su familia debe permanecer adentro, manténganse activos bailando al ritmo de la música o haciendo abdominales durante los comerciales de TV.
- Pídale a su hijo que lo ayude a limpiar y a hacer tareas del hogar como quitar el polvo o barrer.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ½ taza de batatas horneadas (100 g)	
Calorías 90	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 36 mg	2%
Carbohidratos totales 21 g	7%
Fibra dietética 3 g	13%
Azúcares 6 g	
Proteínas 2 g	
Vitamina A 384%	Calcio 4%
Vitamina C 33%	Hierro 4%

¿Cuánto necesito?

- ½ taza de batatas es cerca de un puñado.
- ½ taza de batatas es una excelente fuente de vitamina A y vitamina C. Es también una buena fuente de fibra, vitamina B₆ y potasio.
- La vitamina A lo ayuda a mantener una buena visión, combatir infecciones y tener una piel saludable.

Es importante comer una variedad de frutas y verduras coloridas todos los días para obtener los nutrientes que usted necesita para estar saludable. La cantidad que cada persona necesita depende de la edad, sexo y nivel de actividad física (vea la gráfica más abajo). Las frutas y verduras son solo dos de los seis grupos de alimentos que usted debería comer todos los días. Para aprender acerca de los otros grupos de alimentos visite

www.choosemyplate.gov/.

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 aprender más.