



La Cosecha del Mes

abril

La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

California administra exámenes y reportes estandarizados (STAR) durante la primavera. Por eso ahora más que nunca es importante que su hijo coma nutritivamente y esté activo. Ayúdelo a que saque buenas calificaciones. Descubra, disfrute y aprenda a comer frutas y vegetales, y a mantenerse activa diariamente con **La Cosecha del Mes**. En abril, **la zanahoria** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



Consejos "frescos"

- Las zanahorias están en temporada el año entero.
- Busque zanahorias largas, gruesas y de color anaranjado oscuro. Asegúrese que no tengan protuberancias o grietas.
- No seleccione zanahorias arrugadas o suaves.
- Almacene las zanahorias en el cajón de verduras del refrigerador. Esto ayuda a mantenerlas sabrosas y crujientes.
- Si compra zanahorias con los tallitos verdes, quíteselos y enjuague.
- No las almacene con frutas. La fruta despiden un gas natural que puede podrir a los vegetales.

QUESADILLA DE VEGETALES

Ingredientes: (para 4 porciones de 1 quesadilla cada una)

- 1 zanahoria grande, rallada**
- 1 calabacita, rallada**
- 8 tortillas de harina**
- ¾ taza de queso blanco rallado**

Salsa picante, al gusto

1. En un recipiente, mezcle la zanahoria y la calabacita.
2. Ponga ½ taza de la mezcla sobre cada una de las tortillas. Eche 3 cucharadas de queso en cada tortilla y añada salsa picante.
3. Cubra con la segunda tortilla.
4. Coloque cada quesadilla en una sartén caliente y cocine por 1 minuto a fuego medio. Voltee y cocine por 1 minuto más o hasta que el queso se derrita.
5. Corte cada quesadilla y sirva caliente.

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas Con Amor, Campaña Latina 5 al Día de California, 2004.*

¡En sus marcas, listos...!

- Para ayudar a su hijo con los exámenes, es importante que hagan actividad física cada día. Esto le puede ayudar a concentrarse y a sacar buenas calificaciones.
- Vaya con su hijo al parque para ver cuántos diferentes tipos de plantas y árboles pueden identificar.
- Aproveche los días más largos y salga a caminar con la familia después de cenar.

Para más ideas, visite:*

www.kidnetic.com

www.verbnow.com

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutricional

Porción: 1 taza, picada (128g)

Cantidad por Porción

Calorías 52 Calorías de Grasa 3

% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 88mg **4%**

Carbohidratos 12g **4%**

Fibra Dietética 4g **14%**

Azúcar 6g

Proteína 1g

Vitamina A 308% Calcio 4%

Vitamina C 13% Hierro 2%

Fuente: www.nutritiondata.com*

Ayude a sus hijos a comer sano

- Compre bolsas de zanahorias miniatura para un bocadillo rápido y fácil de llevar.
- Agregue zanahoria cortada cruda al almuerzo.
- Ralle zanahorias en sus ensaladas y sopas para añadir un sabor dulce y crujiente.
- Las zanahorias sirven de gran acompañamiento a cualquier comida. Puede comerlas enteras, en rebanadas, en trocitos o rallada. Dígame a su hijo que le dé ideas de cómo incluir zanahorias en las comidas familiares.

Para más ideas, visite:*

www.harvestofthemoth.com

Consejos saludables

- Cultive sus propios alimentos saludables. Plante un jardín. La jardinería es gran actividad física.
- Anime a su hijo a comer el desayuno y el almuerzo escolar. Las comidas escolares proporcionan frutas y vegetales todos los días. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina central del distrito escolar.
- Deje que su hijo sea el maestro y que le diga por qué el comer frutas y vegetales es importante.



COMA FRUTAS Y VEGETALES Y SEA ACTIVO

Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos a través de la *Red de Nutrición de California para las Familias Saludables y Activas*. Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidad para todos. El Programa de Cupones ofrece asistencia relacionada a la nutrición para personas de bajo ingreso y le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-888-328-3483. © Derechos Reservados. Departamento de Servicios de Salud de California, 2006.