



La Cosecha del Mes

agosto

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

Cada año, California examina a los estudiantes (grados 5, 7 y 9) por medio de la prueba FITNESSGRAM®, con el objetivo de ayudarlos a establecer hábitos regulares de actividad física para toda la vida. La prueba evalúa la capacidad aeróbica, la composición del cuerpo, la fuerza de los músculos, la resistencia y la flexibilidad. Ayude a su hijo a prepararse para la prueba FITNESSGRAM manteniéndose activos y comiendo saludablemente en su hogar. Con **La Cosecha del Mes**, su familia puede descubrir, disfrutar y aprender a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa cada día.

En agosto, **el ejote** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



¡En sus marcas, listos...!

- Prepare con su familia un plan de ejercicios. Háganlo juntos para preparar a su hijo para la prueba FITNESSGRAM.
- Después de cenar, salgan afuera a jugar un partido de fútbol o hacer otra actividad.
- Antes de acostarse, ayude a su hijo a relajarse con ejercicios de estiramiento. Para más ideas, visite: www.cde.ca.gov/ta/tg/pf

EJOTES AL ESTILO CRIOLLO

Ingredientes: (para 8 porciones de $\frac{3}{4}$ de taza)

1 libra de ejotes tiernos, con las puntas cortadas

2 dientes de ajo

1 cdta. de aceite vegetal

1 taza de pimiento rojo picado

1 taza de tomates picados

$\frac{1}{2}$ taza de apio picado

$\frac{1}{2}$ cdta. de sal con sabor de "hickory"

$\frac{1}{4}$ cdta. de chile piquín

1. Lave los ejotes, quíteles las puntas y córtelos a la mitad.
2. En una sartén, cocine el ajo en aceite a fuego lento por 1 minuto.
3. Añada los ejotes y el pimiento rojo.
4. Cocine por 5 minutos más a fuego medio.
5. Añada el resto de los ingredientes, mézclelos y cocine otros 5 minutos. Sirva caliente.

Fuente: *Discover the Secret to Healthy Living*, Instituto de Salud Pública, 2004.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Agréguele ejotes tiernos a una ensalada para que esté más crujiente.
- Rocíe jugo de limón y cualquier otra especie sobre ejotes tiernos cocidos al vapor.
- Mantenga ejotes lavados y picados en el refrigerador para un bocadillo rápido y saludable.

Para más ideas, visite:*

www.harvestofthemonth.com

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutricional

Porción: 1 taza (110g)

Cantidad por Porción

Calorías 34 Calorías de Grasa 1
% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 7mg **0%**

Carbohidratos 8g **3%**

Fibra Dietética 4g **15%**

Azúcar 2g

Proteína 1g

Vitamina A 15% Calcio 4%

Vitamina C 30% Hierro 6%

Fuente: www.nutritiondata.com*

Consejos saludables

- Anime a su hijo a que pruebe las comidas escolares ya que es una manera fácil de comer más frutas y vegetales todos los días.
- Por lo menos una vez a la semana deje que su hijo le ayude a planear y preparar una comida saludable.
- Celebre el fin del verano con una "pizza original" usando sus ingredientes preferidos. Use queso bajo en grasa (y rico en calcio) y una variedad de vegetales coloridos como ejotes, brócoli, hongos, zanahorias y pimientos rojos y amarillos.

Consejos "frescos"

- Busque diferentes tipos de ejotes, tales como el ejote chino.
- Los ejotes deben verse frescos, con un color verde brillante. Asegúrese de que estén llenitos y firmes, con una textura suave y sin deterioro.
- Coloque los ejotes en una bolsa plástica con pequeños agujeros. Guárdelos en el refrigerador y durarán hasta cinco días.
- Lave y corte los dos extremos antes de cocinar. Al cocinarlos, los ejotes deben quedar cocidos pero firmes. Es importante no cocinarlos demasiado ya que perderían algunos de sus nutrientes.



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.