



La Cosecha del Mes

febrero

En febrero, **la col** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



col Savoy



col Morada

Ayude a sus hijos a comer sano

- Sirva frutas y vegetales de color verde para mantener la vista saludable.
- Haga una ensalada de col rallada estilo "confeti" usando una mezcla de col verde, col morada y col china.
- Hierva o cocine al vapor la col para usarse en guisados, sopas y estofados.
- Tenga frutas y vegetales crudos y crujientes como bocadillos para su hijo.
- Busque un mercado sobre ruedas en su área para comprar frutas y vegetales a bajo costo.

Para más ideas, visite:*

www.cspinet.org/healthysnacks

Consejos "frescos"

- Escoja cabezas de col que se sientan pesadas y firmes.
- Almacene la col entera o picada en una bolsa plástica sellada en el refrigerador. Úsela en una semana.
- Antes de usar, lave la col completamente y deseche las hojas duras.

Recomendación diaria de frutas y vegetales**

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

**Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

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

Haga más. Vea menos. Los estudios demuestran que los estudiantes que limitan el tiempo de pantalla (TV y computadora) sacan mejores grados en pruebas académicas. Ayude a su hijo a mejorar en la escuela limitando el tiempo de pantalla de su familia y estando más activos. **La Cosecha del Mes** puede ayudar a que su familia coma más frutas y vegetales y se mantenga físicamente activa todos los días.

GUISADO

Ingredientes:

(para 5 porciones de 1 taza cada una)

- 1 cebolla chica, picada**
- 4 papas medianas, peladas y rebanadas**
- 1½ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio**
- 2 tazas de col verde, rallada**
- 1 taza de queso bajo en grasa, rallado**
- 1 cda. de aceite vegetal**

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine sobre fuego mediano hasta que dore.
2. Agregue la papa y el caldo de pollo. Cubra y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento hasta que las papas estén un poco tiernas.
3. Agregue la col. Cubra y cocine a fuego lento por cinco minutos más.
4. Espolvoree el queso y espere hasta que se derrita.
5. Sirva caliente.

Fuente: Food Stamp Nutrition Connection, <http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>*

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutricional

Porción: 1 taza de col Savoy, cruda y rallada (70g)

Cantidad por Porción	
Calorías 19	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Carbohidratos 4g	1%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcar 2g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 14%	Calcio 2%
Vitamina C 36%	Hierro 2%

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡En sus marcas, listos...!

- Limite el tiempo de ver el televisor e incremente la actividad física. Esto preparará a su hijo para las pruebas escolares de capacidad física durante la primavera.
- Planeen y desarrollen calendarios de actividad para usted y su familia. (Puede crear calendarios en la computadora en www.bam.gov.)
- Incluya actividades para dentro y fuera de la casa en su calendario (bailando, haciendo abdominales, caminando/corriendo, saltar cuerda, y jugando en un equipo deportivo como el básquetbol y el soccer).
- Cuando esté viendo la TV, busque programas educativos que puedan ayudar a su hijo en la escuela.**

**La Academia Americana de Pediatría recomienda no más de 2 horas diarias de programación de calidad.

Para más ideas, visite:*

www.verbnow.com

¿Cuánto necesito?

Una porción de col cruda es una taza rallada (alrededor de dos puñados), o media taza de col cocida.

Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales diariamente ayudará a que usted y su hijo consuman el total diario necesario.

