



La Cosecha del Mes

marzo

En marzo, **los chícharos** son el vegetal de La Cosecha del Mes.



chícharos chinos

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

En marzo se celebra la Semana Nacional del Desayuno Escolar. Comiendo el desayuno le puede dar energía a su hijo para que crezca y sea activo. Los niños que comen desayuno se sienten mejor, tienen menos ausencias y se desempeñan mejor en la escuela. Utilice **La Cosecha del Mes** para ayudar a que su familia tenga más energía comiendo el desayuno, comiendo más frutas y vegetales y siendo activa todos los días.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Agregue chícharos cocidos a sus sopas, guisados y al arroz.
- Puede usar chícharos congelados el año entero.
- Tenga a la mano chícharos crudos para uso como bocadillo crujiente.
- Use chícharos chinos y “snap” en platillos de verduras sofridas.
- Para un desayuno, caliente arroz sobrante con fruta seca, leche de bajo contenido graso y canela.
- Unte una tortilla integral con crema de cacahuate, agregue rebanadas de plátano y enróllela.
- Durante las comidas, sirva leche de bajo contenido graso, jugo 100% de fruta o agua.
- Dé un ejemplo — coma el desayuno con su hijo.

Para más ideas, visite:*

www.schoolnutrition.org

Consejos “frescos”: chícharos chinos y chícharos “snap”

- Busque vainas que estén firmes y de color verde brillante.
- Almacene chícharos frescos en el refrigerador — sin lavar y en una bolsa de plástico abierta.
- Enjuague los chícharos antes de usar.
- Corte los dos extremos de la vaina.

ARROZ ESTILO MEXICANO

Ingredientes:

(para 6 porciones de ¾ taza cada una)

- 1 cda. de aceite vegetal**
- 1 taza de cebolla picada**
- 1 lata (de 14½ onzas) de caldo de pollo, bajo en sodio**
- 1 taza de arroz blanco**
- ¾ taza de tomates picados**
- ½ cda. de chile en polvo**
- ¼ cda. de sal**
- 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados, congelados**
- 1 taza de granos de elote descongelados**

1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y sofríala hasta que esté blanda, aprox. por 5 minutos.
3. Agregue mezclando el caldo, el arroz, ½ taza de tomates, el chile en polvo y la sal. Espere a que hierva.
4. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento de acuerdo a las instrucciones del paquete de arroz.
5. Agregue los vegetales y espere cinco minutos.
5. Espolvoree el resto de los tomates por encima y sirva caliente.

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Red para una California Saludable, 2008.*

Información Nutricional

Porción: ½ taza de chícharos verdes, cocidos (80g)

Cantidad por Porción	
Calorías 62	Calorías de Grasa 2
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 58mg	2%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 4g	18%
Azúcar 4g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 34%	Calcio 2%
Vitamina C 13%	Hierro 7%

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡En sus marcas, listos...!

- Haga de la hora familiar un tiempo activo. Planee por lo menos una actividad cada semana (por ejemplo, montar bicicleta, jugar básquetbol o soccer, o una caminata).
- Haga que su hijo se mueva en la mañana — ponga el radio y bailen. Luego, llénense de energía con un desayuno saludable.
- ¿Se sienten cansados después de la escuela o el trabajo? Párense y muévanse. Esto les ayudará a sentirse con más energía. Para más ideas, visite:*

www.fns.usda.gov/eatsmartplayhard/

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

¿Cuánto necesito?

Una porción de chícharos es alrededor de media taza de chícharos verdes o chícharo de vaina comestible, cocidos. Esto es alrededor de un puñado. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales diariamente ayudará a que usted y su hijo consuman el total diario necesario.

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.

