



# 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](http://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf)

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

## Receta

### 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.harvestofthemoth.com](http://www.harvestofthemoth.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"

Cómo seleccionarlos, almacenarlos y servirlos

- 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.

## Información Nutricional

Porción	1 taza (110g)
<b>Cantidad por Porción</b>	
<b>Calorías</b> 34	Calorías de Grasa 1
<b>% Valor Diario</b>	
<b>Grasas</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 7mg	<b>0%</b>
<b>Carbohidratos</b> 8g	<b>3%</b>
Fibra Dietética 4g	<b>15%</b>

Azúcar 2g	
<b>Proteína</b> 2g	
Vitamina A 15%	Calcio 4%
Vitamina C 30%	Hierro 6%

Fuente: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)\*



**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, 2005.