



# La Cosecha del Mes

marzo

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

En marzo se celebra el Mes Nacional de la Nutrición y la Semana Nacional del Desayuno Escolar. Los estudios indican que los niños que comen el desayuno diariamente tienen más éxito en la escuela. Es importante que su hijo coma saludablemente y haga actividad física ya que en la primavera las escuelas suministran exámenes académicos. Descubra, disfrute y aprenda a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa diariamente.

En marzo, **la espinaca** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos saludables

- El desayuno es la comida más importante del día. Le da a su cuerpo y a su mente la nutrición y energía que tanto necesita.
- Ayude a su hijo a tener éxito en los exámenes de la escuela ofreciéndole un desayuno saludable. Pregúntele al maestro de su hijo sobre las actividades escolares durante la Semana Nacional del Desayuno Escolar o llame a la escuela para más detalles.
- Comience el día con un vaso de jugo 100% de fruta o vegetal. Agregue rebanadas de plátanos (ricos en potasio) o pasitas al cereal de harina integral rico en fibra.

## SABROSO DIP DE ESPINACA

Ingredientes:

(para 10 porciones de ¼ taza)

- 1 paquete descongelado de 10 onzas de espinaca, picada**
- ½ taza de cebolla blanca, bien picada**
- 2 dientes de ajo, bien picados**
- 1 taza de pimiento rojo crudo, bien picado**
- ½ taza de crema agria baja en grasa**
- ½ taza de mayonesa baja en grasa**
- ½ cdta. de sal**
- 5 tazas de diferentes vegetales crudos para comer con el dip**

1. Escorra el agua de la espinaca.
2. Póngala en un recipiente y agregue el resto de los ingredientes. Mezcle.
3. Deje reposar a la temperatura ambiental por ½ hora para que el sabor de los ingredientes se combinen.
4. Mezcle nuevamente antes de servir. Este dip le durará hasta una semana si lo tapa y guarda en el refrigerador.

Fuente: [www.dole5aday.com](http://www.dole5aday.com)\*

## Consejos "frescos"

- Generalmente encontrará la espinaca fresca en hojas sueltas o en bolsa. También la puede encontrar enlatada o congelada.
- Seleccione hojas verdes y crujientes. Evite las hojas blandas, estropeadas o manchadas.
- Lave bien y seque las hojas. Ponga las hojas sueltas en una bolsa plástica y almacénelas en el cajón de verduras en el refrigerador.
- Si está bien almacenada, la espinaca fresca debe durarle de tres a cuatro días.

## Información Nutricional

Porción: 1 tazas, hojas crudas (30g)

Cantidad por Porción

**Calorías 7** Calorías de Grasa 1

% Valor Diario

**Grasas** 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 0mg **0%**

**Sodio** 24mg **1%**

**Carbohidratos** 1g **0%**

Fibra Dietética 1g **3%**

Azúcar 0g

**Proteína** 1g

Vitamina A 56% Calcio 3%

Vitamina C 14% Hierro 5%

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

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Use espinaca fresca para preparar una ensalada sabrosa.
- Añada espinaca picada en lasañas y sopas.
- Cocine la espinaca con ajo, cebolla y pimientos rojos picados para un plato sabroso y colorido.
- Una porción de espinaca cruda es una taza para niños y dos tazas para adultos.
- La espinaca se reduce cuando se cocina. Por eso, una porción de espinaca cocida es media taza para niños y una taza para adultos.

Para más ideas, visite:\*

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

[www.leafy-greens.org](http://www.leafy-greens.org)

## ¡En sus marcas, listos...!

- Lleve a su hijo al parque para volar un papalote o jugar fútbol.
- Sugiera a su hijo que pasee al perro o el de un vecino después de la escuela. Haga de esto una rutina diaria.
- Pídale a su hijo que le ayude a limpiar la casa. Ponga música y bailen mientras trabajan.

Para más ideas, visite:\*

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)

[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

