



La Cosecha del Mes

diciembre



Información Nutricional

Porción 1 taza, en cubitos (133g)

Cantidad por Porción

Calorías 114 Calorías de Grasa 1

% Valor Diario

Grasas 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 73mg 3%

Carbohidratos 27g 9%

Fibra Dietética 4g 16%

Azúcar 6g

Proteína 2g

Vitamina A 377% Calcio 4%

Vitamina C 5% Hierro 5%

Fuente: www.nutritiondata.com*

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

Las investigaciones indican que la buena salud ayuda a mantener a los niños concentrados en sus tareas escolares y a mantener sano su sistema inmunológico, el cual ayuda a combatir los resfriados y la gripe que predominan durante los meses de invierno. Con **La Cosecha del Mes** usted puede ayudar a su familia a descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa diariamente.

En diciembre, **el camote** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



Consejos saludables

- Los niños que comen las comidas escolares tienen mayor probabilidad de consumir la cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales que aquellos que no las comen.
- Anime a su hijo a que coma el desayuno y el almuerzo escolar. Pida información al maestro de su hijo o llame a la oficina principal del distrito escolar.
- Revise el menú escolar junto con su hijo y escojan la comida que les gustaría cocinar en casa, ¡luego prepárenla juntos!

Receta

CAMOTE EN ALMIBAR DE MANZANA

Ingredientes: (para 4 porciones de 1/2 taza)

2 1/2 tazas de jugo 100% de manzana sin endulzar

1/2 cdta. de canela

1/4 cdta. de sal

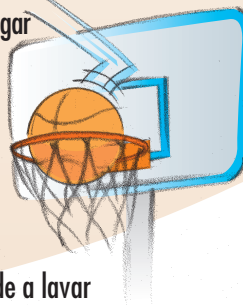
2 camotes pelados y rebanados finamente

1. Combine el jugo de manzana, la canela y la sal en una sartén grande.
2. Agregue las rebanadas de camote y hierva a fuego alto.
3. Baje el fuego y deje hervir a fuego lento
4. Revuelva de vez en cuando, de 20 a 25 minutos o hasta que el camote esté suave y el jugo esté hecho almíbar.
5. Sirva caliente.

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

¡En sus marcas, listos...!

- Haga que su hijo salga a jugar afuera aunque haga frío.
- Organice un juego familiar de baloncesto o fútbol. Después preparen juntos camotes en almíbar de manzana (ver receta).
- Pida a su hijo que le ayude a lavar y guardar los platos. Déle otras tareas como sacudir, aspirar o barrer.



Para más ideas, visite:*

www.kidnetic.com ♦ www.verbnow.com

Consejos "frescos"

Cómo seleccionarlos, almacenarlos y servirlos

- Seleccione camotes firmes, oscuros, secos y lisos que no estén magullados. Una parte podrida puede dar mal sabor a todo el camote, aún cuando se la corte.
- No almacene camotes en el refrigerador — el corazón se endurecerá y dará mal sabor.
- No lave los camotes hasta antes de cocinarlos, ya que la humedad los daña.
- Si los camotes se mantienen al medio ambiente, durarán hasta una semana máximo. Para que duren un mes o más, almacénelos en un lugar seco y fresco, tal como la alacena o el garaje.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Sustituya papas horneadas o fritas con camotes. Su hijo pensará que es el postre.
- En vez de papas fritas, pele y rebane camotes crudos. Sirva con un aderezo sin grasa y disfrute de una botana saludable.
- Pique en cubitos o pele la pulpa de un camote crudo y échelo en ensaladas y sopas para un sabor dulce.

Para más ideas, visite:*

www.harvestofthemoth.com

www.cayam.com

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.



COMA FRUTAS Y VEGETALES Y SEA ACTIVO