



La Cosecha del Mes

febrero

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

La alimentación saludable contribuye a que su hijo pueda concentrarse, comprender y completar las lecciones en la escuela. La Cosecha del Mes ayuda a su familia a descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer más frutas y vegetales, y de mantenerse activa diariamente.

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



Consejos saludables

- Vaya al supermercado con su hijo para que le ayude a escoger frutas y vegetales de diferentes colores.
- Anime a su hijo a comer las comidas escolares. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina central del distrito escolar.
- Si su hijo lleva su almuerzo a la escuela, incluya 100% jugo de fruta, vegetales cortados o fruta seca.
- Pregunte a su hijo qué aprendieron en la escuela acerca del brócoli y qué tipo de actividades realizaron en clase.

Receta

PASTA Y BROCOLI A LA ITALIANA

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

- 2 tazas de tallarín fettuccine sin cocinar
- Rociador de aceite (cooking spray)
- 3 cdas. de cebollita verde picada
- 2 tazas de brócoli
- 1/2 cda. de tomillo seco
- 1/2 cda. de orégano seco o 1 1/2 cdtas. de orégano fresco
- 1/2 cda. de pimienta negra molida
- 1 lata (14 1/2 onzas) de tomates guisados, sin escurrir
- 2 cdtas. de queso parmesano rallado

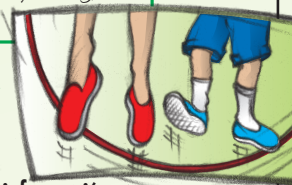
1. Cocine el tallarín de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Rocíe el aceite en una sartén mediana. Cocine la cebollita y el brócoli por 3 minutos a fuego mediano.
3. Agregue los condimentos y los tomates. Hierva a fuego lento hasta que se caliente.
4. Sirva la mezcla sobre el tallarín y añada el queso parmesano.

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

¡En sus marcas, listos...!

- Febrero es el Mes Nacional del Corazón. Haga al menos una hora de actividad física cada día. Para más información, visite: www.americanheart.org.
- Empiece una rutina de caminar con su hijo. Invite a sus vecinos y los amigos de su hijo a que los acompañen.
- Haga un concurso para ver quién hace más planchas o ejercicios abdominales durante los comerciales de televisión.

Para más ideas, visite: www.kidnetic.com ♦ www.verbnnow.com



Consejos "frescos"

Cómo seleccionarlo, almacenarlo y servirlo

- Almacene el brócoli sin lavar en una bolsa plástica abierta en el refrigerador. Después de comprarlo, no tarde más de dos días en usarlo.
- Prepare el brócoli al vapor, cocinado en sartén o en el microondas. Si lo hierve se pierden algunas vitaminas y minerales.
- El brócoli cocido debe estar lo suficientemente tierno como para que un cuchillo afilado lo atraviese, y aún se mantenga crujiente y muy verde.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Corte el brócoli crudo en trozos y échelo en una ensalada.
- Ponga jugo de limón o queso parmesano bajo en grasa sobre el brócoli al vapor para añadir un sabor distinto.
- Corte el brócoli crudo en trozos y báñelo en una salsa para vegetales sin grasa. Esta se puede encontrar en cualquier supermercado o se puede preparar con crema agria sin grasa y un paquetito de aderezo en polvo.
- Añada brócoli y otros vegetales a sus sopas, pastas, huevos y cacerolas.

Para más ideas, visite:*

www.harvestofthemoth.com

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutricional

Porción 1 taza, en trocitos (88g)

Cantidad por Porción

Calorías 30 Calories from Fat 3
% Valor Diario

Grasas 0g **1%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 29mg **1%**

Carbohidratos 6g **2%**

Fibra Dietética 2g **9%**

Azúcar 1g

Proteína 2g

Vitamina A 12% Calcio 4%

Vitamina C 131% Hierro 4%

Fuente: 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. El Programa 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.