

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

lechuga



La salud y la nutrición van mano a mano

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras y manténgase activo todos los días. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. (Las bebidas azucaradas son una de las mayores fuentes de azúcar agregada en la dieta americana). Si hace estas cosas podrá reducir su riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una taza de lechuga romana, mantecosa, de hoja roja o verde es una fuente excelente* de vitamina A y vitamina K. La vitamina A ayuda a combatir infecciones y a mantener saludables los ojos y la piel. La vitamina K ayuda a detener el sangrado excesivo de cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

* Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.

Ideas saludables de preparación

Agregue bastante lechuga a los sándwiches†.



Agregue una variedad de frutas o verduras a sus ensaladas y tendrá una creación distinta cada día.



Agregue lechuga a los rollitos y tendrá un alimento rápido para llevar†.



Consejos saludables

- Elija lechugas firmes con muchas hojas y de color verde oscuro (éstas tienen más nutrientes).
- Enjuague y seque la lechuga inmediatamente después de comprarla.
- Guarde la lechuga en una bolsa de plástico con pequeños agujeros en el refrigerador hasta por 2 semanas.

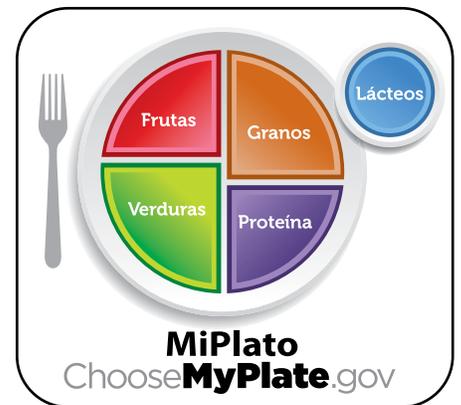
¡En sus marcas, listos...!

Hacer quehaceres, caminar, bailar y practicar deportes son maneras maravillosas de hacer que su corazón y sus pulmones se ejerciten. Las actividades de fortalecimiento le ayudan a mantener un peso saludable y músculos fuertes.

¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, si es hombre o mujer y la cantidad de actividad física que hace cada día. Un buen consejo a seguir es:

- ¡Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para alcanzar el total de su necesidad diaria!



Adaptado del USDA

Para más consejos y recetas, visite:

www.CampeonesDelCambio.net

† Fotos cortesía de Dole Food Company.

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* son las **lechugas**



LECHUGA ROMANA

La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Los estudiantes que comen de forma saludable y realizan actividades físicas regularmente tienen un mejor desempeño en clase. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

Consejos Saludables

- Busque lechugas con hojas de color verde oscuro. escoja lechugas que sean compactas y firmes.
- Envuelva las hojas de lechuga en toallas de papel húmedas. Colóquelas en bolsas de plástico con agujeritos. Guárdela en el refrigerador hasta por una semana.
- Enjuague la lechuga con agua fría y seque las hojas con una servilleta antes de usarlas.

Ideas Saludables de Preparación

- Pruebe diferentes tipos de lechuga para descubrir cuáles prefieren sus hijos.
- Agregue lechuga, como lechuga romana, lechuga de hoja verde y lechuga de hoja roja a los sándwiches o tortas.
- Pídale a su hijo que invente su propia ensalada. Deje que escoja las verduras y otros ingredientes que desee utilizar.
- Agregue color a las ensaladas con zanahorias ralladas, repollo morado picado o frutas (como naranjas, manzanas y pasas).
- Use o prepare aderezos bajos en grasa.

ENSALADA DE NOPALES

Rinde 4 porciones. 1½ taza por porción.
Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 4 tazas de repollo verde cortado en tiritas finas
 - 2 nopales frescos (aproximadamente 1 taza) limpios y finamente picados.
 - 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca
 - 4 rábanos cortados en rebanadas delgadas
 - 1 tomate grande picado
 - 1 chile serrano sin semillas y finamente picado
 - 2 cucharadas de vinagre de sidra
 - 1 cucharadita de aceite
 - 1 cucharadita de azúcar
1. Mezcle el repollo, los nopales, la cebolla, los rábanos, el tomate y el chile serrano en un tazón mediano. Reparta la ensalada en 4 platos.
 2. En un tazón pequeño mezcle el vinagre, el aceite y el azúcar. Rocíe sobre cada ensalada. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 48, Carbohidratos 9 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 20 mg

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

¡En sus Marcas...Listos!

- Usted es un ejemplo para su hijo, por eso es importante que lo vean activo.
- Salga a correr por la mañana o por la noche. Pídale a su hijo que lo acompañe en su bicicleta.
- Salga a jugar con su familia su juego favorito de la niñez.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

1 cup green leaf lettuce, shredded/
1 taza de lechuga de hoja verde, rallada (36g)

Calories/Calorías 5

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

	% Daily Value/% Valor Diario
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 10mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 1g	0%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	2%
Sugars/Azúcares 0g	
Protein/Proteínas 0g	
Vitamin A/Vitamina A 53%	Calcium/Calcio 1%
Vitamin C/Vitamina C 11%	Iron/Hierro 2%

¿Cuánto Necesito?

- Una taza de lechuga equivale a dos puñados.
- Una taza de lechuga (mantecosa, de hoja verde, de hoja roja, romana, iceberg) es una fuente excelente* de vitamina K.
- La vitamina K evita el sangrado excesivo de las cortadas y raspaduras. También trabaja junto con el calcio para formar huesos fuertes.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Agregue una variedad de frutas y verduras de diferentes colores a su plato con cada comida. Esto le ayudará a alcanzar sus metas diarias.

*Las fuentes excelentes aportan al menos el 20% del Valor Diario (DV).

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.choosemyplate.gov para aprender más.†

¿Sabía Que?

Las hojas de lechuga de color verde oscuro tienen más nutrientes que las hojas de color más claro.

†Sitio web sólo disponible en inglés.