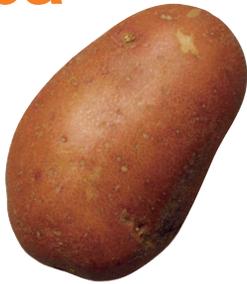


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

papa



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 1/2 taza de papa cocida es una fuente buena* de vitamina C. Una 1/2 taza de papa cocida equivale aproximadamente a una papa mediana. Las papas son también fuente de muchas vitaminas y minerales importantes, como la vitamina B₆, potasio y niacina. La niacina es un tipo de vitamina B que ayuda a producir energía en su cuerpo.

* Las buenas fuentes aportan 10-19% del valor diario.

Ideas saludable de preparación

Espolvoree rebanadas de papas con ajo picado y condimento italiano. Hornee a 400°F durante 7 minutos. Voltee las papas y espolvoree el otro lado con la mezcla de ajo. Hornee 7 minutos más y tendrá un platillo de acompañamiento crujiente.



Agregue a la papa al horno una cucharada de crema baja en calorías e ingredientes de su gusto como aguacate picado y salsa, brócoli y queso cheddar bajo en grasa, o tomate y pimiento picados.



Ase papas pequeñas con zanahorias y ejotes para un platillo de acompañamiento.



Consejos saludables

- Escoja papas firmes con piel lisa y sin brotes. Evite las de color verdoso.
- Guarde las papas en un lugar fresco, oscuro y seco (no en el refrigerador). Póngalas en una bolsa de plástico agujereada hasta por 5 semanas.
- Enjuague bien las papas antes de cocinarlas.

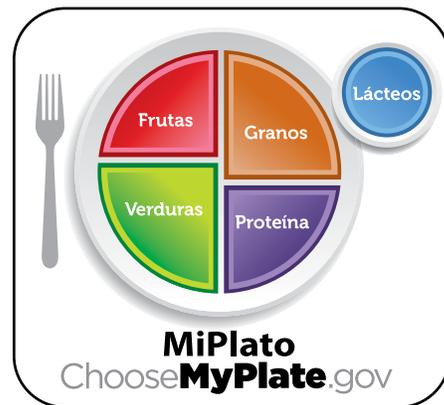
¡En sus marcas, listos...!

Nadar es una forma perfecta de refrescarse y mantenerse activo. ¡Busque una alberca pública cerca de usted en el departamento local de parques y áreas recreativas en su área!

¿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!



Para más consejos y recetas, visite:
www.CampeonesDelCambio.net

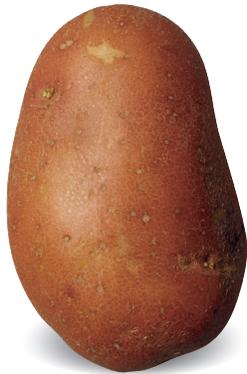
La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

papa



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

Los estudiantes saludables se concentran mejor, aprenden más y tienen mejor desempeño en clase. Además tienen menos probabilidades de faltar a la escuela. Sirva a su familia una variedad de frutas y verduras todos los días para ayudarles a mantenerse saludables. La Cosecha del Mes puede darle ideas para que su familia tenga un estilo de vida saludable y activo.

Consejos Saludables

- Escoja papas firmes de piel lisa. Evite usar papas marchitas, manchadas o con brotes. Evite también las papas que tengan un color verde.
- Guarde las papas en un lugar fresco, oscuro y seco (no en el refrigerador). Colóquelas en una bolsa de plástico con agujeritos. Si se almacenan adecuadamente, las papas pueden durar hasta cinco semanas.
- Lave bien las papas antes de cocinarlas.

Ideas Saludables de Preparación

- Hierva, hornee o ase las papas. Rocíe con hierbas de olor y especias.
- Agregue puré de aguacate a las papas en lugar de mantequilla.
- Hierva papas y zanahorias picadas. Macháquelas con un poco de consomé de pollo bajo en sodio para preparar un puré de papa anaranjado.

PAPAS AL HORNO SAZONADAS

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

- Aceite en aerosol para cocinar
 - 2 papas russet grandes, cortadas en trozos gruesos
 - 2 dientes de ajo, finamente picados
 - 1 cucharadita de sazón de hierbas italianas
 - 1 cucharadita de chile en polvo
1. Precaliente el horno a 400 F. Rocíe una charola para hornear con el aceite en aerosol para cocinar. Ponga los trozos de papa en la charola.
 2. En un tazón pequeño, combine el ajo y los condimentos. Espolvoree la mitad de la mezcla sobre las papas.
 3. Hornee las papas aproximadamente 7 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Voltee las papas y agregue el resto de la mezcla.
 4. Hornee 7 minutos más o hasta que las papas estén doradas y completamente cocinadas. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:
Calorías 146, Carbohidratos 33 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 22 mg

Adaptada de: *Recetas Saludables para Cada Día*, Red para una California Saludable, 2007.

¡En sus Marcas...Listos!

- Encuentre una ruta segura para caminar o ir en bicicleta a la escuela de su hijo.
- Póngase en contacto con un parque local o club recreativo para averiguar si ofrecen actividades gratuitas o de bajo costo.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

½ cup potato, cooked /

½ taza de papa cocida (78g)

Calories/Calorías 68

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 3mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 16g	5%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	6%
Sugars/Azúcares 1g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 0%	Calcium/Calcio 0%
Vitamin C/Vitamina C 17%	Iron/Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de papas cocidas equivale a un puñado. Esto equivale aproximadamente a una papa mediana.
- Una ½ taza de papas cocidas es una fuente* buena de vitamina C.
- Una ½ taza de papas cocidas es también una fuente buena de muchas vitaminas y minerales importantes, como vitamina B₆, potasio y niacina.
- La niacina es un tipo de vitamina B que ayuda a su cuerpo a producir energía.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores con cada comida les ayudará a usted y a su familia a alcanzar su meta. Recuerde que todas las formas cuentan hacia sus necesidades diarias – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural.

*Las fuentes buenas aportan de 10-19% del Valor Diario.

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.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.