



# La Cosecha del Mes

junio

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

Es un hecho comprobado que los estudiantes que comen nutritivamente y hacen por lo menos una hora de ejercicio cada día tienen un mejor rendimiento en la escuela y tienen más energía. Disfrute de las frutas y vegetales que ofrece California durante el verano con **La Cosecha del Mes** y descubra y aprenda a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa cada día.

En junio, **las lechugas y verduras variadas para ensalada** son los vegetales de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos "frescos"

- Escoja lechugas que sean compactas, firmes y de hojas verde oscuro.
- Para almacenar las lechugas, envuélvalas en toallas de papel ligeramente humedecidas. Colóquelas en el refrigerador en una bolsa plástica con pequeños agujeros. Si las almacena bien, la mayoría de las lechugas se conservarán poco más de una semana.
- Enjuague la lechuga o remoje las hojas sueltas en agua fría y revuélvalas con la mano para que suelten la tierra. Seque suavemente las hojas con una toalla de papel.

## ENSALADA DE NOPAL

Ingredientes: (para 4 porciones de 1<sup>1/2</sup> tazas cada una)

- 1 taza de nopales lavados bien picados o un frasco de 14 onzas de nopales, escurridos y enjuagados**
- 1 cebolla blanca pequeña, cortada en lascas finas**
- 1 chile serrano, bien picado**
- 3 tazas de vinagre de manzana**
- 1 lechuga orejona ("romaine") pequeña, cortada**
- 1 tomate, bien picado**
- 2 rabanitos, en rebanadas finas**
- 2 cdas. de cilantro fresco picado**
- Queso fresco desmoronado, para adornar (opcional)**

1. En un recipiente, mezcle los nopales, la cebolla, el chile y el vinagre. Deje reposar de 15 a 30 minutos.
2. Coloque la lechuga en una fuente.
3. Coloque encima la mezcla de nopales, tomates, rabanitos, cilantro y queso. Sirva inmediatamente.

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Campaña Latina 5 al Día de California, 2004.*

## ¡En sus marcas, listos...!

- Usted es un ejemplo para su hijo. Por eso es importante que la vea a usted activa y saludable.
- Camine o corra por la mañana o después de cenar. Pídale a su hijo que la acompañe en su bicicleta.
- Enséñele a su hijo un juego de su niñez.

Para más ideas, visite:\*

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

## Información Nutricional

Porción: 2 tazas, hojas verdes (72g)

Cantidad por Porción

**Calorías 10** Calorías de Grasa 0

% Valor Diario

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

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

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

**Sodio** 20mg **1%**

**Carbohidratos** 2g **1%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcar 0g

**Proteína** 0g

Vitamina A 106% Calcio 2%

Vitamina C 22% Hierro 4%

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

## Consejos saludables

- Anime a su hijo a que coma las comidas escolares y que participe en el Programa de Comida del Verano. Estas comidas proporcionan frutas y vegetales todos los días. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina principal del distrito escolar.
- Añada color a las ensaladas con zanahorias, col morada o frutas (naranjas, manzanas y pasitas).
- Use especias, 100% jugo de fruta y vinagres de distintos sabores para hacer aderezos bajos en grasa. Pida recetas al personal del supermercado local.

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Las lechugas con hojas oscuras tienen más nutrientes.
- Sirva ensalada con cada comida y añada lechuga a los sándwiches.
- Pruebe diferentes lechugas y verduras para ensalada para descubrir cuáles prefiere su hijo.
- Pídale a su hijo que "invente" su propia ensalada. Déjelo elegir los vegetales y otros ingredientes que desee utilizar.

Para más ideas, visite:

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

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

