

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es

el **betabel**



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

Usted puede enseñar a sus hijos a elegir opciones saludables. Los estudiantes deben usar en su vida diaria lo que aprenden en la escuela. Sirva alimentos saludables con una variedad de frutas y verduras coloridas. Reserve tiempo cada día para que su familia se mantenga activa. La Cosecha del Mes puede ayudarle a usted y sus hijos a estar saludables y más activos — para toda la vida.

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Reserve 10 minutos en la mañana y en la noche para hacer los quehaceres de la casa (barrer, trapear y limpiar). Después reserve 20 minutos para divertirse.
- **Con la familia:** Enséñele a sus hijos algunos de sus juegos favoritos – *El Patio de mi casa*, *Escondidas*, avión y hula-hula.

Para más ideas, visite:†
www.shapeup.org

Ideas Saludables de Preparación

- Hornee los betabeles con cáscara a 375 grados durante unos 40 minutos.
- Agregue rebanadas de betabel, fresco o de lata, a la ensalada de espinacas.
- Sofría las hojas de betabel con cebolla y ajo picados y tendrá un platillo de acompañamiento saludable.

ENSALADA DE MANDARINA Y BETABEL

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de betabel enlatado, sin el líquido
 - 1 taza de mandarinas (enlatadas en jugo 100% natural)
 - 1 taza de grosellas o de pasas
1. Escorra las mandarinas y conserve ¼ taza del jugo.
 2. En un tazón, combine los betabeles, mandarinas, grosellas y el ¼ taza del jugo que apartó. Mezcle bien.
 3. Sirva inmediatamente o sirva frío.

Información nutricional por porción:

Calorías 92, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 2 g, Proteína 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg

Adaptación: Hawthorne School District, Red para una California Saludable, 2009.

Para más recetas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Consejos Saludables

- Busque betabeles lisos, firmes y redondeados que no tengan cortes ni malladuras.
- Cuando pueda, escoja betabeles frescos que aun tengan los tallos verdes. Las hojas deben verse sanas y no marchitas.
- Mantenga los betabeles en el refrigerador hasta por dos semanas. Cocine los tallos en uno o dos días.

Para más información, visite:†
www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/root_vegetables.html

Información Nutricional

Porción: ½ taza de betabeles cocinados, rebanados (85g)	
Calorías 37	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 65mg	3%
Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 5%	Hierro 4%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de betabel es una buena fuente de folato y manganeso.
- Una ½ taza de hojas de betabel cocinadas es una fuente excelente de vitamina K, vitamina A y vitamina C. También es una buena fuente de riboflavina la cual es importante para producir glóbulos rojos saludables.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Coma alimentos saludables y balanceados con una variedad de frutas y verduras. Esto le ayudará a obtener todas las vitaminas y minerales que necesita de los alimentos que come.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y adultos, Edad de 13 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 tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

¿Qué Está en Temporada?

Los betabeles cosechados en California están disponibles todo el año. Los podemos encontrar frescos y enlatados. Las variedades cultivadas en California pueden ser más frescas y costar menos que las variedades de otros estados o países.

†Sitio web sólo disponible en inglés.