



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 jugo 100% 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.

Consejos "frescos"

- Almacene brócoli sin lavar en una bolsa plástica abierta en el refrigerador.
- Prepare el brócoli al vapor, cocinado en sartén o en el microondas. Si lo hierva se pierden algunas vitaminas y minerales.

PASTA Y BROCOLI A LA ITALIANA

Ingredientes:
(para 4 porciones de 1¼ taza)

- 2 tazas de tallarín fettuccine sin cocinar**
 - Rociador de aceite (cooking spray)**
 - 3 cdas. de cebollita verde picada**
 - 2 tazas de brócoli**
 - ½ cdt. de tomillo seco**
 - ½ cdt. de orégano seco o 1½ cdtas. de orégano fresco**
 - ½ cdt. de pimienta negra molida**
 - 1 lata (14½ 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.

Información Nutricional

Porción: 1 taza, en trocitos (91g)

Cantidad por Porción

Calorías 31 Calories from Fat 3
% Valor Diario

Grasas 0g **1%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 30mg **1%**

Carbohidratos 6g **2%**

Fibra Dietética 2g **9%**

Azúcar 2g

Proteína 3g

Vitamina A 11% Calcio 4%

Vitamina C 135% Hierro 4%

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡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.verbnow.com

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.campeonesdelcambio.net

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

