

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la **calabaza**



**La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano**  
El Día de la Comida es el 24 de octubre. Es un movimiento nacional para comer más comida saludable, de buen precio y sostenible – como frutas y verduras. Sirva la mitad del plato de sus hijos con frutas y verduras y ayúdeles a hacer al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Hacer estas cosas es bueno para su salud y puede también ayudar a los niños a tener mejor desempeño en la escuela.

## Consejos saludables

- Escoja calabazas frescas que se sientan firmes y pesadas para su tamaño.
- Conserve las calabazas frescas en un lugar frío y oscuro hasta por dos meses.
- Busque calabaza enlatada sin azúcar ni sodio agregado. Puede usar calabaza enlatada en cualquier receta que pida calabaza cocinada.
- Encuentre el mejor precio en las parcelas donde usted puede escoger sus propias calabazas o en el mercado sobre ruedas.

## Ideas saludables de preparación

- Ase, hornee o haga puré de calabaza como platillo saludable. Incluso puede hacer puré de calabaza para preparar una sopa.
- Use calabaza enlatada para preparar sabrosos panes, panecillos o incluso panqueques. Agregue pasas o nueces picadas para comer más fibra.

## SOPA DE CALABAZA Y FRIJOLES

Rinde 6 porciones.

1 taza equivale a una porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos

### Ingredientes:

- 1 lata de frijol blanco, sin escurrir
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 taza de agua
- 1 lata de 15 onzas de calabaza 100% natural
- 1½ tazas de jugo de manzana 100% natural
- ½ cucharadita de canela
- ⅛ cucharadita de nuez moscada o jengibre
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal

1. En la licuadora agregue los frijoles, la cebolla y el agua. Licue hasta que la mezcla quede cremosa.
2. En una olla grande agregue la calabaza, el jugo y las especias. Mezcle bien.
3. Agregue la mezcla de frijoles licuados a la mezcla de calabaza.
4. Tape y cocine a fuego lento durante 15-20 minutos. Sirva caliente.

### Información Nutricional por Porción:

Calorías 160, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 8 g, Grasas 0.5 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 330 mg

Adaptado de:  
Pennsylvania Nutrition Education Network

## ¡En sus marcas, listos...!

- Limite el tiempo que pasa frente a la televisión, la computadora y los videojuegos. Agregue tiempo activo caminando los fines de semana o después de la cena.

Para más ideas, visite\*:

<http://kids.usa.gov/grown-ups/for-parents/exercise-fitness-nutrition/index.shtml>

## Información nutricional

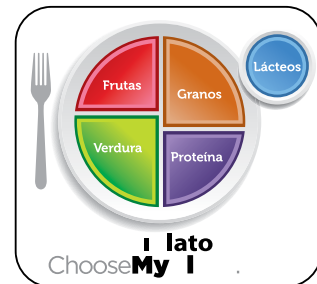
Porción: ½ taza de calabaza, cocida (123g)	
Calorías 24	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 122%	Calcio 2%
Vitamina C 10%	Hierro 4%

## ¿Cuánto necesito?

- Una ½ taza de calabaza es una fuente excelente\* de vitamina A y una buena fuente\* de vitamina C.
- La vitamina A es buena para la vista, combate infecciones y mantiene sana la piel.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar las heridas. También ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

\*Las fuentes excelentes aportan por lo menos el 20% del Valor Diario (DV). Las buenas fuentes aportan 10-19% DV.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, si es hombre o mujer y cantidad de actividad física que realiza cada día. ¡Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras para obtener sus requerimientos diarios!



Adaptado del USDA

## ¿Qué está en temporada?

Las calabazas que se cultivan en California están en su mejor temporada durante el otoño. Normalmente están disponibles de octubre a diciembre. Las variedades que se cultivan en California pueden ser más frescas y costar menos que las que se envían de otros estados o países.

\*Sitio web sólo disponible en inglés.



La participación de la Red en el Día de la Comida tiene el propósito de educar e informar a las personas elegibles para SNAP-Ed acerca de la comida saludable y la actividad física y no incluye promoción a favor o en contra de leyes, reglamentos u ordenanzas específicos.

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net). © California Department of Public Health 2012

