

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es el **camote**



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

Los estudios indican que los alimentos saludables ayudan a que los niños estén sanos y pueden también aumentar su concentración en los exámenes escolares. Con *La Cosecha del Mes*, usted puede ayudar a su familia a aprender acerca de la importancia de comer más frutas y verduras y a mantenerse activa cada día.

Consejos Saludables

- Seleccione camotes firmes, oscuros, secos, lisos y que no estén mallugados ni tengan manchas, brotes ni partes podridas. Una parte podrida puede dar mal sabor a todo el camote.
- No almacene los camotes en el refrigerador. Guárdelos en un lugar seco y fresco, como la despensa o en la cochera.
- No lave los camotes hasta que vaya a cocinarlos.
- A temperatura ambiente, los camotes deberán usarse en una semana. Si se guardan correctamente, los camotes pueden durar un mes o más.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Ideas Saludables de Preparación

- Para preparar tiritas doraditas de camote, corte camotes en tiras y bañe en sustituto de huevo y hornee en una bandeja ligeramente engrasada a 425 F durante 25-30 minutos.
- Hornee camotes rebanados con manzana y canela y tendrá un postre calentito y sabroso.

PICADILLO DE CAMOTE

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 1/4 taza de aceite vegetal
 - 2 tazas de pimientos y cebollas picados, congelados o frescos
 - 2 libras de camotes (unos 2 camotes medianos), pelados y cortados en cubitos
 - 1 cucharadita de comino
 - 1 cucharadita de sal
 - 1 cucharadita de chile seco triturado
1. Caliente el aceite en un sartén mediano a fuego medio-alto.
 2. Sofría el pimiento y la cebolla hasta que queden tiernos, unos 5 minutos.
 3. Agregue los ingredientes restantes y baje a fuego medio.
 4. Cocine durante 20-25 minutos, meneando con frecuencia. Es posible que los camotes empiecen a pegarse al sartén, pero siga meneando hasta que se cocinen completamente. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 244, Carbohidratos 38 g, Fibra Dietética 4 g, Proteína 3 g, Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 407 mg

Adaptación: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable, 2008.*

¡En sus Marcas, Listos...!

- Rete a sus hijos a jugar un partido de baloncesto o fútbol.
- Si su familia tiene que quedarse en casa, manténganse activos bailando o haciendo abdominales durante los comerciales de la televisión.
- Pida a su hijo que le ayude con los quehaceres del hogar como sacudir o barrer.

Información Nutricional

Porción: 1/2 taza de camote horneado (100g)	
Calorías 90	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 36mg	2%
Carbohidratos 21g	7%
Fibra Dietética 3g	13%
Azúcares 6g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 384%	Calcio 4%
Vitamina C 33%	Hierro 4%

¿Cuánto Necesito?

- Una 1/2 taza de camote equivale aproximadamente a un puñado.
- Una 1/2 taza de camote es una fuente excelente de vitamina A y vitamina C. También es una fuente buena de fibra, vitamina B₆ y potasio.
- La vitamina A es buena para la vista, para combatir infecciones y mantener su piel sana.

Es importante comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores diariamente para obtener los nutrientes que necesita para mantenerse saludable. La cantidad que necesita cada persona depende de la edad, sexo y nivel de actividad física (consulte la siguiente tabla). Las frutas y verduras son sólo dos de los seis grupos de alimentos que debe comer todos los días. Para conocer otros grupos de alimentos, visite www.mypiramide.gov.

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.mypiramide.gov para aprender más.