

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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

Muévense más. Miren menos. Los estudios demuestran que los estudiantes que miran menos televisión y hacen más actividad física se desempeñan mejor en los exámenes. *La Cosecha del Mes* puede ayudar a su familia a aprender nuevas formas de comer más frutas y verduras y a mantenerse activa cada día.

## Consejos Saludables

- Prepare una "ensalada de col arco iris" usando una combinación de repollo verde y morado. (Vea la receta.)
- Hierva o cocine al vapor el repollo para usarlo en guisos y sopas.
- Dé a sus hijos frutas y verduras crudas y crujientes como bocadillos.
- Busque mercados sobre ruedas en su área para encontrar frutas y verduras a buen precio.

Para más ideas, visite<sup>†</sup>:  
[www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov)

## Ideas Saludables de Preparación

- Elija cabezas de repollo firmes que se sientan pesadas y tengan las hojas apretadas.
- Guarde el repollo entero o picado en una bolsa de plástico bien cerrada en el refrigerador. Use en una semana.
- Antes de usar, enjuague bien el repollo y retire las hojas gruesas exteriores.

## ENSALADA DE COL ARCO IRIS

Rinde 12 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

### Ingredientes:

- 2 tazas de repollo morado en rebanadas delgadas
  - 2 tazas de repollo verde en rebanadas delgadas
  - ½ taza de pimienta amarilla o rojo picado
  - ½ taza de zanahorias ralladas
  - ½ taza de cebolla roja picada
  - ½ taza de mayonesa sin grasa
  - 1 cucharada de vinagre de vino tinto
  - ¼ cucharadita de semilla de apio (opcional)
  - ½ taza de queso Cheddar bajo en grasa, cortado en cubitos
1. En un tazón grande mezcle las verduras.
  2. En un tazón pequeño combine la mayonesa, el vinagre y la semilla de apio para preparar el aderezo.
  3. Vacíe el aderezo sobre las verduras en el tazón grande y mézclelo bien.
  4. Agregue el queso y sirva frío.

Información nutricional por porción:

Calorías 30, Carbohidratos 4 g, Fibra Dietética 1 g, Proteína 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 145 mg

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

## ¡En sus Marcas, Listos...!

- Cree calendarios de actividades para usted y su familia. Puede crear calendarios por Internet en [www.bam.gov](http://www.bam.gov).
- Incluya actividades dentro y fuera de casa en su calendario (como bailar, hacer abdominales, caminar, correr, saltar cuerda, jugar baloncesto y fútbol).

Para más ideas, visite:  
[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de repollo verde rallado (35g)	
Calorías 9	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 21%	Hierro 1%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de repollo equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de repollo fresco o cocinado es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K.
- Una ½ taza de repollo cocinado aporta también fibra y folato.
- El repollo es una verdura crucífera rica en fitoquímicos, que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y ayuda a disminuir el riesgo de padecer enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Busque en la tabla siguiente la cantidad que usted y su familia necesitan. Comer una variedad de frutas y verduras de distintos colores durante todo el día – frescas, congeladas, enlatadas y secas – le ayudará a alcanzar sus metas diarias.

## 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.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

<sup>†</sup>Sitio web sólo disponible en inglés.