



La Cosecha del Mes

Los **chiles y pimientos** son los vegetales de *La Cosecha del Mes*.



La Salud y el Éxito en el

Aprendizaje Van Mano a Mano

Comiendo frutas y vegetales y estando físicamente activo son maneras sencillas de hacer que su familia esté más saludable. Los hábitos saludables pueden ayudar a los estudiantes a concentrarse y a desempeñarse mejor en la escuela. Use *La Cosecha del Mes* para aprender cómo comer más frutas y vegetales y ser más activos.

Consejos Saludables

- Busque pimientos que tengan una piel gruesa, lisa, con brillo y con tallos verdes.
- Almacene chiles o pimientos enteros en una bolsa sellada en el refrigerador hasta por una semana.
- Para chiles o pimientos cortados, envuélvalos en envoltura plástica y guarde en el refrigerador hasta por tres días.
- **Recuerde:** Use guantes de hule cuando esté cortando chiles, y nunca se toque ni se talle los ojos.

¡En Sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Haga abdominales y lagartijas durante los comerciales de televisión.
- **En el trabajo:** Camine una milla (alrededor de 25 minutos) durante la hora del almuerzo.
- **Con la familia:** Visite un parque local o estatal y vaya en una caminata.

Para encontrar un parque en su área, visite: www.parks.ca.gov

Ideas Saludables de Preparación

- Rebane pimientos crudos y sirva con una salsa baja en grasa para comer como bocadillo.
- Ponga pimientos cortados en tiras – rojos, verdes y amarillos – encima de sus pizzas hechas en casa. ¡O use chiles para darles un sabor picosito!
- Agregue pimientos picados a ensaladas o añádalos a sopas y salsas para pasta.

QUESADILLAS DE VEGETALES

Rinde 4 porciones.

1 quesadilla por porción.

Cocimiento: 15 minutos

Ingredientes:

- aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de pimiento verde picado
- ½ taza de granos de elote, descongelado
- ½ taza de cebolla verde en rebanadas
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 4 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- ½ taza de queso bajo en calorías, rallado

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Cocine el pimiento verde y los granos de elote hasta que estén tiernos, alrededor de 5 minutos.
2. Agregue las cebollas verdes y el tomate y cocínelos durante varios minutos hasta que se calienten. Ahora incorpore el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y vegetales en cada una. Dóblelas por la mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita. Sirvalas caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 134, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasas 3 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 302 mg

Adaptación: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor*, Red para una California Saludable, 2008.

Para más recetas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: ½ taza de pimiento verde

picado (74g)

Calories 15 Calorías de Grasa 1

| % de Valor Diario | |
|--------------------|-----------|
| Grasas 0g | 0% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 2mg | 0% |
| Carbohidratos 3g | 1% |
| Fibra Dietética 1g | 5% |
| Azúcares 2g | |
| Proteínas 1g | |
| Vitamina A 5% | Calcio 1% |
| Vitamina C 99% | Hierro 1% |

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de pimiento picado es alrededor de un pimiento pequeño.
- Una ½ taza de pimiento picados (de color verde, amarillo y rojo) es una fuente excelente de Vitamina C.
- Una ½ taza de pimiento rojo también es una buena fuente de Vitamina B₆ lo cual ayuda a su cuerpo en la formación de células sanguíneas saludables.

La cantidad de frutas y vegetales que requiere depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Escoja todo tipo de frutas y vegetales – frescos, congelados, enlatados, secos, y en jugo 100% natural. ¡Todos cuentan hacia su recomendación diaria!

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales*

| | 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 de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

¿Qué Está en Temporada?

Los chiles y pimientos que se cosechan en California están en su punto durante el verano. Generalmente se encuentran disponibles entre mayo y noviembre. Lo cosechado en California está más fresco y cuesta menos que lo que viene de otros estados o países.

Pruebe otras buenas fuentes de Vitamina B₆: aguacates, plátanos y papas.

* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.