

# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* son los **chícharos**



CHÍCHAROS CHINOS

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

Comer frutas y verduras de diferentes colores y mantenerse activo al menos 60 minutos diarios ayudará a mantener a su familia saludable. Los estudiantes saludables faltan menos días a la escuela, se concentran mejor y están más preparados para aprender. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

## Ideas Saludables de Preparación

- Agregue chícharos congelados o enlatados a las sopas, guisados y arroz.
- Sirva chícharos chinos (chícharo en vaina) con aderezo bajo en grasa para un bocadillo crujiente.
- Mezcle chícharos chinos frescos o congelados con verduras y pollo en tiras y tendrá un sofrito saludable.
- Hierva a fuego lento chícharos con champiñones rebanados y caldo de pollo.

Para más ideas, visite:

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## Consejos Saludables

- Cuando compre chícharos frescos, cómprelos siempre en la vaina.
- Las vainas frescas como las del chícharo chino deben sentirse firmes, ser de color verde brillante y parecer que están a punto de reventar.
- Almacene chícharos frescos en el refrigerador — sin lavar y en una bolsa de plástico abierta — hasta por tres días.
- Busque las variedades de chícharos congelados o enlatados bajos en sodio.

## ARROZ A LA MEXICANA

Rinde 6 porciones.  $\frac{3}{4}$  taza por porción.

Tiempo de preparación: 35 minutos

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
  - 1 taza de cebolla picada
  - 1 lata (14 $\frac{1}{2}$  onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
  - 1 taza de arroz blanco
  - $\frac{3}{4}$  tazas de tomates picados
  - $\frac{1}{2}$  cucharadita de chile en polvo
  - $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
  - 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados congelados
  - 1 taza de elote descongelado
1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio. Agregue la cebolla y sofríala hasta que esté blanda, aproximadamente por 5 minutos.
  2. Agregue el caldo, el arroz,  $\frac{1}{2}$  taza de tomates, el chile en polvo y la sal. Espere a que hierva.
  3. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento de acuerdo a las instrucciones del paquete de arroz.
  4. Agregue las verduras y espere 5 minutos.
  5. Agregue el resto de los tomates y sirva caliente.

### Información nutricional por porción:

Calorías 200, Carbohidratos 39 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 6 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 279 mg

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

## ¡En sus Marcas...Listos!

- Planee por lo menos una hora de actividad en familia cada semana (por ejemplo, pasear en bicicleta, jugar básquetbol o fútbol o una caminata).
- Haga que su hijo se mueva por la mañana — encienda la radio y bailen.

## Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

$\frac{1}{2}$  cup green peas, cooked/

$\frac{1}{2}$  taza de chícharos, cocidos (80g)

Calories/Calorías 67

Calories from Fat/Calorías de Grasa 2

	% Daily Value/% Valor Diario
<b>Total Fat/Grasas</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 2mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidratos</b> 13g	<b>4%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	<b>18%</b>
Sugars/Azúcares 5g	
<b>Protein/Proteínas</b> 4g	
Vitamin A/Vitamina A 13%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 19%	Iron/Hierro 7%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una  $\frac{1}{2}$  taza de chícharos equivale a un puñado.
- Una  $\frac{1}{2}$  taza de chícharos (frescos o cocinados) es una fuente excelente\* de vitamina K.
- Los chícharos son también una fuente buena\* de fibra, vitamina C, vitamina A, folato y tiamina.
- A la tiamina se le llama también vitamina B<sub>1</sub>. Ayuda a mantener saludable el sistema nervioso del cuerpo.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Conviértase en un campeón de la salud de su familia. Consulte la tabla para saber la cantidad que necesita cada miembro de su familia para mantenerse saludable. Haga un plan para ayudarles a comer la cantidad recomendada y practicar al menos 60 minutos de actividad física todos los días.

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

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante
<b>Hombres</b>	2 $\frac{1}{2}$ - 5 tazas por día	4 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{2}$ tazas por día
<b>Mujeres</b>	2 $\frac{1}{2}$ - 5 tazas por día	3 $\frac{1}{2}$ - 5 tazas por día

\*\*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para aprender más.†

†Sito web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). © Departamento de Salud Pública de California 2011.



**CAMPEONES del CAMBIO**  
Red para una California Saludable