



La Cosecha del Mes

octubre

En octubre, **la calabaza** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

En octubre se celebra la Semana Nacional del Almuerzo Escolar. Los niños que comen comidas escolares generalmente comen más frutas y vegetales, y les gusta. Las investigaciones demuestran que los estudiantes que comen más frutas y vegetales y que reciben actividad física regular, tienen más éxito en la escuela. Anime a que su hijo coma las comidas escolares para que tenga mayor salud y éxito en el aprendizaje.

Consejos saludables

- Las calabazas tienen una cáscara dura, con piel incomedible y semillas grandes.
- Existen distintos tipos de calabaza como lo son la Butternut, la Acorn, la Spaghetti, la Banana, la Kabocha y la Turbán.
- Escoja calabazas que estén firmes, pesadas para su tamaño y que tengan una piel mate, sin brillo. La calabaza debe de estar dura y sin grietas.
- Almacene calabazas enteras en un lugar oscuro, seco y fresco (de 50 a 60 grados F). Así durarán hasta 3 meses.
- Una vez cortada, la calabaza durará aproximadamente una semana en el refrigerador, envuelta.

CALABAZA BUTTERNUT ROSTIZADA

Ingredientes:

(para 4 porciones de ¾ taza cada una)

2 libras de calabaza butternut

1 cda. de aceite vegetal

1 cda. de tomillo (thyme)

1 cda. de salvia (sage)

1 cda. de sal

Aceite en aerosol para cocinar

1. Precaliente el horno a 425 F.
2. Pele la calabaza con un pelador de vegetales y córtela por la mitad longitudinalmente. Remueva las semillas y corte la calabaza en cubitos.
3. En un tazón, revuelva la calabaza con el aceite y el aderezo hasta que esté bien cubierta.
4. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas y distribuya los cubitos de calabaza en una sola capa.
5. Hornee la calabaza por 45 minutos o hasta que esté blanda.
6. Sirva caliente.

Fuente: *Red para una California Saludable*, 2008.

¡En sus marcas, listos...!

- Dé un buen ejemplo. Las investigaciones demuestran que los niños que observan a sus padres siendo activos y divirtiéndose, tienden a mantenerse activos el resto de sus vidas.
- En vez de un descanso, camine con energía por 10 minutos. Anime a que su hijo esté activo en el recreo.
- Goce de un paseo a bicicleta con su hijo.
- Encuentre una granja local de calabazas y camine con la familia por el campo. Hable sobre cómo crecen las calabazas.

Para más ideas, visite:

www.kidtribe.com

Información Nutricional

Porción: 1 taza en cubitos, cocidos (205g)

Cantidad por Porción

Calorías 76 Calorías de Grasa 6

% Valor Diario

Grasas 1g **1%**

Grasa Saturada 0g **1%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 2mg **0%**

Carbohidratos 18g **6%**

Fibra Dietética 6g **23%**

Azúcar 7g

Proteínas 2g

Vitamina A 214% Calcio 5%

Vitamina C 33% Hierro 5%

Fuente: www.nutritiondata.com*

Ayude a sus hijos a comer sano

- La calabaza se puede hornear, hervir, cocinar al vapor, cocinar sobre la estufa o en el microondas. Úsela en guisos, sopas, ensaladas, "dips", panes y hasta en pays.
- Pruebe los distintos tipos de calabaza para saber cuál prefiere su familia.
- Escoja variedades que tengan una carne de color amarillo/naranja oscuro. Son más nutritivas que las de color más claro.
- Agregue calabaza a la sopa o guisado favorito de su familia. Pídale a su hijo que le ayude.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

¿Cuánto necesita?

Una porción de calabaza cocida es alrededor de una taza picada. Si esto es demasiado para su hijo, intente ofrecerle una cantidad más pequeña. Esto ayudará a que su hijo alcance el total diario necesario.

Recomendación diaria de frutas y vegetales**

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

**Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.