

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

calabaza de invierno



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

El desayuno puede darle a los niños los nutrientes que necesitan para crecer sanos. Comer un desayuno saludable contribuye al desarrollo saludable de la mente. Anime a su hijo/a a comer el desayuno de la escuela y encamínelos hacia la salud y el éxito en el aprendizaje.

Consejos Saludables

- Las calabazas de invierno tienen cáscara dura e incomible y semillas grandes.
- Escoja calabazas que estén firmes, pesadas para su tamaño y que tengan la cáscara opaca. Evite las calabazas con partes blandas o que estén reventadas.
- Almacene las calabazas enteras en un lugar oscuro, seco y fresco hasta por tres meses.
- Una vez cortada, envuelva y refrigere la calabaza hasta por una semana.
- Entre los distintos tipos de calabaza se incluyen: bellota, banana, *butternut*, *hubbard*, cabocha, calabaza de castilla, *spaghetti* y turbán.

¡En sus Marcas, Listos...!

- Ponga el ejemplo. Los estudios muestran que los hijos que ven a sus padres divirtiéndose y haciendo actividad física tienden a mantenerse activos el resto de sus vidas.
- Encuentre una granja local de calabazas y lleve a su familia a caminar por el campo.

Ideas Saludables de Preparación

- La calabaza se puede hornear, hervir, asar, sofreír, cocinar en la estufa o en el microondas.
- Use la calabaza en guisos, sopas, ensaladas, salsas (*dips*), panes y hasta en pays.
- Las variedades que tienen la pulpa de color oscuro son más nutritivas que las de color más claro. (Consejo: La calabaza *Butternut* es más nutritiva que la calabaza *Spaghetti*.)

CALABAZA CON RELLENO DE MANZANA

Rinde 4 porciones.

¼ de la calabaza por porción.

Tiempo de preparación: 70 minutos

Ingredientes:

- 1 calabaza bellota grande (aproximadamente 1 libra)
 - 1 taza de agua
 - 2 cucharaditas de mantequilla
 - 1 manzana grande, sin las semillas ni el centro, pelada y picada
 - 1 cucharada de azúcar morena
 - ¼ cucharadita de canela molida
 - ⅛ cucharadita de clavo de molido
 - ⅛ cucharadita de nuez moscada
1. Caliente el horno a 400°F.
 2. Corte la calabaza por la mitad y retire las semillas. Póngala con la parte cortada hacia abajo en una charola de horno de 13 x 9 pulgadas.
 3. Agregue agua y cocine durante 35 a 45 minutos, o hasta que se note tierna al introducir un tenedor.
 4. Mientras la calabaza está en el horno, cocine el resto de los ingredientes en una cacerola a fuego medio durante 8 minutos, o hasta que la manzana esté tierna pero crujiente.
 5. Corte cada mitad de calabaza por la mitad y coloque la mezcla de manzana en partes iguales en cada trozo de calabaza. Vuelva a colocar la calabaza en el horno y cocínela durante 10 minutos más. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 99, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 18 mg

Adaptada de: *Recetas Saludables para Cada Día*, Red para una California Saludable, 2007.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de calabaza bellota, cocinada y en cubitos (103g)	
Calorías 57	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 4mg	0%
Carbohidratos 15g	5%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares 0g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 9%	Calcio 5%
Vitamina C 19%	Hierro 5%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de calabaza cocinada equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de calabaza es una fuente excelente de vitamina A.
- Una ½ taza de calabaza es una fuente buena de fibra y vitamina C.
- Una ½ taza de calabaza bellota aporta hierro y calcio.
- El hierro es un mineral que ayuda a transportar el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo y también ayuda a combatir las infecciones del cuerpo.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Es importante comer diariamente una variedad de frutas y verduras de diferentes colores para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. Averigüe cuánto necesita cada persona de su familia.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	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.