



La Cosecha del Mes

agosto

En agosto, **la papa** es el vegetal de La Cosecha del Mes.



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

Los estudiantes saludables prestan atención, aprenden, se desempeñan mejor y se ausentan menos en la escuela. Inscriba a su hijo para que participe en el programa de comidas escolares – esto le proveerá a su hijo opciones de comidas saludables, incluyendo más frutas y vegetales. También asegúrese de que su hijo esté al día con sus vacunaciones, que esté durmiendo lo suficiente y que haga por lo menos una hora diaria de actividad física. **La Cosecha del Mes** le puede dar ideas para que su familia viva una vida saludable y activa.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Hierva, ase al horno o a la parrilla papas enteras o en rebanadas. Sazone con hierbas frescas y especias.
- Haga sus propias papas fritas saludables. Corte papas en tiras, mezcle con aceite de oliva y condimentos. Cocine al horno a 400 grados Fahrenheit por 15 minutos, volteando sólo una vez.
- Con un tenedor pique papas enteras Russet y cocine en el microondas por lo menos 5 minutos. Sirva con queso de bajo contenido graso o salsa.
- Sirva por lo menos una fruta o un vegetal con cada comida o bocadillo.
- Déle de tomar a su hijo agua, leche descremada o de bajo contenido graso, o jugo de fruta 100% natural.

Para más ideas, visite:*

www.healthypotato.com

www.fns.usda.gov/

[eatsmartplayhardhealthylifestyle](http://eatsmartplayhardhealthylifestyle.com)

PAPAS GRUESAS AL HORNO

Ingredientes:

(para 4 porciones de 1 taza cada una)

Aceite en aerosol para cocinar

2 papas grandes Russet, cortadas en trozos gruesos

2 dientes de ajo, finamente picados

1 cda. de condimento italiano de diversas hierbas (Italian herb seasoning mix)

1 cda. de chile en polvo y/o páprika

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas. Coloque los trozos de papa en la charola.
3. En un tazón pequeño, combine el ajo y el condimento. Espolvoree la mitad de la mezcla encima de las papas.
4. Hornee los trozos de papas por aprox. 7 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Voltee las papas y écheles el resto de la mezcla de ajo y condimento.
5. Hornee por otros 7 minutos o hasta que las papas están doradas y totalmente cocinadas. Sirva caliente.

Fuente: *Recetas Saludables para Todos los Días, Red para una California Saludable, 2007.*

Para más recetas visite: www.campeonesdelcambio.net

Consejos “frescos”

- Escoja papas firmes de piel lisa y sin retoños. Evite aquellas que tengan un colorido verde.
- Almacene papas en un lugar fresco, oscuro y seco (no en el refrigerador). Métalas en una bolsa de yute o de plástico con hoyos.
- Si se almacena adecuadamente, la papa puede durar hasta dos meses.
- Lave bien las papas antes de cocinar y retire las que tengan retoños o se sientan suaves.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de papa, cocida (78g)

Cantidad por Porción

Calorías 68 Calorías de Grasa 1

% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 3mg **0%**

Carbohidratos 16g **5%**

Fibra Dietética 1g **6%**

Azúcar 1g

Proteínas 1g

Vitamina A 0% Calcio 0%

Vitamina C 17% Hierro 1%

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡En sus marcas, listos...!

- Encuentre una ruta segura para caminar o ir en bicicleta a la escuela de su hijo.
 - Arregle con otros padres de familia para turnarse llevando y trayendo a pie (o a bicicleta) a los estudiantes a la escuela.
 - Póngase en contacto con un club local o una organización de jóvenes para averiguar si van a ofrecer actividades recreativas sin costo o de bajo costo en el otoño.
 - Intente una nueva actividad con su hijo por medio del departamento local de parques recreativos.
- Para más ideas, visite:*
- www.saferoutesinfo.org

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

¿Cuánto necesita?

Una porción de papa es una media taza de papa cocida. Asegúrese de incluir una variedad colorida de frutas y vegetales en sus comidas para que usted y su hijo consuman su 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.

