



La Cosecha del Mes ^{marzo}

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

En marzo se celebra el Mes Nacional de la Nutrición y la Semana Nacional del Desayuno Escolar. Los estudios indican que los niños que comen el desayuno diariamente tienen más éxito en la escuela. Es importante que su hijo coma saludable y haga actividad física ya que en la primavera las escuelas suministran exámenes académicos. Descubra, disfrute y aprenda a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa diariamente.

En marzo, **la espinaca** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



¡En sus marcas, listos...!

- Lleve a su hijo al parque para volar un papalote o jugar fútbol.
- Sugiera a su hijo que pasee al perro o el de un vecino después de la escuela. Haga de esto una rutina diaria.
- Pídale a su hijo que le ayude a limpiar la casa. Ponga música y bailen mientras trabajan.

Para más ideas, visite:*

www.kidnetic.com
www.verbnow.com

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.



Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutricional para una mejor alimentación. Para obtener más información llame al 1-888-328-3483. © Derechos Reservados. Departamento de Salud Pública de California, 2007.

SABROSO DIP DE ESPINACA

Ingredientes:

(para 10 porciones de ¼ taza)

- 1 paquete descongelado de 10 onzas de espinaca, picada
 - ½ taza de cebolla blanca, bien picada
 - 2 dientes de ajo, bien picados
 - 1 taza de pimiento rojo crudo, bien picado
 - ½ taza de crema agria baja en grasa
 - ½ taza de mayonesa baja en grasa
 - ½ cda. de sal
 - 5 tazas de diferentes vegetales crudos para comer con el dip
1. Escorra el agua de la espinaca.
 2. Póngala en un recipiente y agregue el resto de los ingredientes. Mezcle.
 3. Deje reposar a la temperatura ambiental por ½ hora para que el sabor de los ingredientes se combinen.
 4. Mezcle nuevamente antes de servir. Este dip le durará hasta una semana si lo tapa y guarda en el refrigerador.

Fuente: www.dole5aday.com*

Consejos "frescos"

- Generalmente encontrará la espinaca fresca en hojas sueltas o en bolsa. También la puede encontrar enlatada o congelada.
- Seleccione hojas verdes y crujientes. Evite las hojas blandas, estropeadas o manchadas.
- Si está bien almacenada, la espinaca fresca debe durarle de tres a cuatro días.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Use espinaca fresca para preparar una ensalada sabrosa.
 - Añada espinaca picada en lasañas y sopas.
 - Cocine la espinaca con ajo, cebolla y pimientos rojos picados para un plato sabroso y colorido.
 - Una porción de espinaca cruda es una taza para niños y dos tazas para adultos. Para más ideas, visite:*
- www.campeonesdelcambio.net
www.leafy-greens.org

Consejos saludables

- El desayuno es la comida más importante del día. Le da a su cuerpo y a su mente la nutrición y energía que tanto necesita.
- Ayude a su hijo a tener éxito en los exámenes de la escuela ofreciéndole un desayuno saludable. Pregúntele al maestro de su hijo sobre las actividades escolares durante la Semana Nacional del Desayuno Escolar o llame a la escuela para más detalles.
- Comience el día con un vaso de jugo 100% de fruta o vegetal. Agregue rebanadas de plátanos (ricos en potasio) o pasitas al cereal de harina integral rico en fibra.

Las dietas ricas en fruta y verduras (ejemplo: **la espinaca**) pueden bajar el riesgo del cáncer, enfermedades cardiovasculares, la diabetes, y otras enfermedades crónicas. Si usted se siente que está al riesgo, por favor vaya a ver a un médico. Su médico puede darle investigaciones para la tensión arterial y la diabetes, y también información para prevenir las enfermedades crónicas.

Abastecedores de Asistencia Médica

Ofrece investigaciones para la diabetes y la presión arterial (Medi-Cal aceptado)

Specialty Medicine Clinic
(530) 548-3243
2967 Davison Court Suite A
Colusa, CA 95932

For information about Medi-Cal/Healthy Families insurance contact:
1-800-880-5303