



# 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](http://www.kidnetic.com)  
[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.



## 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](http://www.campeonesdelcambio.net)  
[www.leafy-greens.org](http://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)

**Orland Family Health Center**  
**(530) 865-5544**  
1211 Cortina Drive  
Orland, CA 95963

**Family Care (530) 934-1816**  
1133 W. Sycamore St  
Willows, CA 95988

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

## 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](http://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.