



# La Cosecha del Mes

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

California administra exámenes y reportes estandarizados (STAR) durante la primavera. Por eso ahora más que nunca es importante que su hijo coma nutritivamente y esté activo. Ayúdelo a que saque buenas calificaciones. Descubra, disfrute y aprenda a comer frutas y vegetales, y a mantenerse activa diariamente con **La Cosecha del Mes**. En abril, **la zanahoria** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos saludables

- Cultive sus propios alimentos saludables. Plante un jardín. La jardinería es gran actividad física.
- Anime a su hijo a comer el desayuno y el almuerzo escolar. Las comidas escolares proporcionan frutas y vegetales todos los días. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina central del distrito escolar.
- Deje que su hijo sea el maestro y que le diga por qué el comer frutas y vegetales es importante.



## Ayude a sus hijos a comer sano

- Compre bolsas de zanahorias miniatura para un bocadillo rápido y fácil de llevar.
- Agregue zanahoria cortada cruda al almuerzo.
- Ralle zanahorias en sus ensaladas y sopas para añadir un sabor dulce y crujiente.
- Las zanahorias sirven de gran acompañamiento a cualquier comida. Puede comerlas enteras, en rebanadas, en trocitos o rallada. Dígale a su hijo que le dé ideas de cómo incluir zanahorias en las comidas familiares.

Para más ideas, visite:

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## ¡En sus marcas, listos...!

- Para ayudar a su hijo con los exámenes, es importante que hagan actividad física cada día. Esto le puede ayudar a concentrarse y a sacar buenas calificaciones.
- Vaya con su hijo al parque para ver cuántos diferentes tipos de plantas y árboles pueden identificar.
- Aproveche los días más largos y salga a caminar con la familia después de cenar.

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.

Las dietas ricas en fruta y verduras (ejemplo: **la zanahoria**) 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)

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

**Hamilton City Family Health Center**  
**(530) 826-3694**  
321 Main Street

**Para información acerca al Medi-Cal o/ seguros de Healthy Families llame al 1-800-880-5303.**

## QUESADILLA DE VEGETALES

Ingredientes: (para 4 porciones de 1 quesadilla cada una)

**1 zanahoria grande, rallada**

**1 calabacita, rallada**

**8 tortillas de harina**

**¾ taza de queso blanco rallado**

**Salsa picante, al gusto**

1. En un recipiente, mezcle la zanahoria y la calabacita.
2. Ponga ½ taza de la mezcla sobre cada una de las tortillas. Eche 3 cucharadas de queso en cada tortilla y añada salsa picante.
3. Cubra con la segunda tortilla.
4. Coloque cada quesadilla en una sartén caliente y cocine por 1 minuto a fuego medio. Voltee y cocine por 1 minuto más o hasta que el queso se derrita.
5. Corte cada quesadilla y sirva caliente.

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas Con Amor, Campaña Latina 5 al Día de California, 2004.*

## Consejos "frescos"

- Las zanahorias están en temporada el año entero.
- Busque zanahorias largas, gruesas y de color anaranjado oscuro. Asegúrese que no tengan protuberancias o grietas.
- No seleccione zanahorias arrugadas o suaves.
- Almacene las zanahorias en el cajón de verduras del refrigerador. Esto ayuda a mantenerlas sabrosas y crujientes.
- Si compra zanahorias con los tallitos verdes, quíteselos y enjuague.
- No las almacene con frutas. La fruta desprende un gas natural que puede podrir a los vegetales.