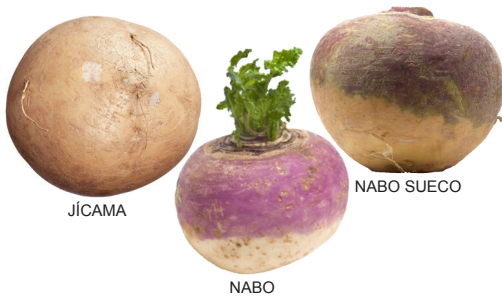


# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

Los **vegetales de raíz** son el vegetal de La Cosecha del Mes



JÍCAMA

NABO SUECO

NABO

## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Las comidas familiares pueden ser un momento maravilloso para cuidar nuestro cuerpo. Tome su tiempo para poner la mesa, comer juntos y compartir historias. Los expertos están de acuerdo en que comer en familia puede ayudar a evitar que los adolescentes fumen, consuman alcohol y/o drogas y que padezcan depresión. Use las recetas de La Cosecha del Mes y las ideas para prepararlas y servir las y conocerá formas saludables de disfrutar los vegetales de raíz.

## Consejos Saludables

- Escoja **jícamas** firmes que estén lisas, sin malladuras ni manchas. Almacene la jícama en un lugar fresco y seco hasta por cuatro semanas.
- Escoja **nabos** de pequeños a medianos que estén lisos, redondos y firmes. Guárdelos en un lugar fresco y seco hasta por dos meses.
- Busque **nabos suecos** que sean pesados, lisos, redondos y firmes. Almacénelos en un lugar fresco y seco hasta por cuatro meses.

## Ideas Saludables de Preparación

- Pele y rebane la jícama. Agregue chile, sal y limón.
- Pele y corte en cubitos las chirivías y agréguelas a su sopa favorita.
- Sofría nabos rebanados, hojas de nabo y cebolla picada y tendrá un platillo sabroso.
- Sirva nabo sueco en puré en lugar de puré de papa.
- Agregue rábano rallado a la ensalada.

## BRISA DE JÍCAMA Y PIÑA

Rinde 3 porciones. 1 taza por porción.  
Tiempo de preparación: 10 minutos

### Ingredientes:

- ½ taza de jícama, pelada y en trocitos
- ½ taza de piña, enlatada en jugo 100% natural
- ½ taza de naranja, pelada y en trocitos
- 2 tazas de jugo de naranja 100% natural

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
2. Licúe hasta que quede cremoso. Vacíe en vasos y sirva.

### Información Nutricional por Porción:

Calorías 117, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Red para una California Saludable, 2008.*

Para más recetas, visite:  
[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## ¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el trabajo:** Haga ejercicios de estiramiento con sus compañeros de trabajo durante el tiempo de descanso.
- **En la escuela:** Anime a su hijo a iniciar un grupo de caminata durante el recreo.
- **Con la familia:** Jueguen fútbol o a las carreras este fin de semana.

¡Todo tipo de actividad física cuenta hacia sus requerimientos diarios!

Para saber cuanta actividad física necesitan usted y su familia, visite: [www.cdc.gov/physicalactivity](http://www.cdc.gov/physicalactivity)

## Información Nutricional

|   |                     |
|---|---------------------|
| Porción: ½ taza de jícama cruda, rebanada (60g) |                     |
| Calorías 23                                     | Calorías de Grasa 0 |
| % Valor Diario                                  |                     |
| Grasas 0g                                       | 0%                  |
| Grasa Saturada 0g                               | 0%                  |
| Grasa Trans 0g                                  |                     |
| Colesterol 0mg                                  | 0%                  |
| Sodio 2mg                                       | 0%                  |
| Carbohidratos 5g                                | 2%                  |
| Fibra Dietética 3g                              | 12%                 |
| Azúcares 1g                                     |                     |
| Proteína 0g                                     |                     |
| Vitamina A 0%                                   | Calcio 1%           |
| Vitamina C 20%                                  | Hierro 2%           |

## ¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de jícama, nabo o nabo sueco equivale a un puñado.
- Una ½ taza de la mayoría de los vegetales de raíz es una excelente fuente de vitamina C.
- Los vegetales de raíz son ricos en carbohidratos complejos o almidón, que le dan a su cuerpo energía, especialmente al cerebro y al sistema nervioso.
- La mayoría de la gente debe obtener la mitad de sus calorías de carbohidratos complejos. Los encontramos en las frutas, los vegetales y los granos integrales.

La cantidad de frutas y vegetales que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

## Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales\*\*

|                | Niños, Edad de 5-12  | Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante |
|----------------|----------------------|--|
| <b>Hombres</b> | 2½ - 5 tazas por día | 4½ - 6½ tazas por día                          |
| <b>Mujeres</b> | 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](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

## ¿Qué está en Temporada?

Las raíces – como la jícama, nabos, nabos suecos, rábanos y chirivías – están en su punto desde finales de primavera hasta el otoño. Pruebe estas otras fuentes buenas o excelentes de carbohidratos complejos: camotes, elote, frijoles y chícharos.

\* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.