



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

La alimentación saludable contribuye a que su hijo pueda concentrarse, comprender y completar las lecciones en la escuela. **La Fruta y Verdura del Mes** ayuda a su familia a descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer más frutas y vegetales, y de mantenerse activa diariamente.

Creciendo Estudiantes Sanos

Boletín Informativo Para Padres - febrero

En febrero, **el brócoli** es el vegetal de **La Fruta y Verdura del Mes**.



Consejos saludables

- Vaya al supermercado con su hijo para que le ayude a escoger frutas y vegetales de diferentes colores.
- Anime a su hijo a comer las comidas escolares. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina central del distrito escolar.
- Si su hijo lleva su almuerzo a la escuela, incluya jugo 100% de fruta, vegetales cortados o fruta seca.
- Pregunte a su hijo qué aprendieron en la escuela acerca del brócoli y qué tipo de actividades realizaron en clase.

Consejos "frescos"

- Almacene brócoli sin lavar en una bolsa plástica abierta en el refrigerador.
- Prepare el brócoli al vapor, cocinado en sartén o en el microondas. Si lo hierva se pierden algunas vitaminas y minerales.

Tome el Reto



El "Kids Challenge" (Reto de Niños) es un programa electrónico que ayudara niños llevar cuenta del número de porciones de frutas y vegetales que comen diariamente además del tiempo pasado en actividad física.

Para inscribir a su hijo hoy mismo, visite:*

www.gethealthyclarkcounty.org

*Los sitios web sólo disponibles en inglés

Información Nutricional

Porción: 1 taza, en trocitos (91g)

Cantidad por Porción	
Calorías 31	Calorías de Grasa 3
% Valor Diario	
Grasas 0g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 0mg	0%
Sodio 30mg	1%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcar 2g	
Proteína 3g	
Vitamina A 11%	Calcio 4%
Vitamina C 135%	Hierro 4%

* Fuente: www.nutritiondata.com

PASTA Y BROCOLI A LA ITALIANA

Ingredientes:

- (para 4 porciones de 1¼ taza)
- 2 tazas de tallarín fettuccine sin cocinar
 - Rociador de aceite (cooking spray)
 - 3 cdas. de cebollita verde picada
 - 2 tazas de brócoli
 - ½ cda. de tomillo seco
 - ½ cda. de orégano seco (o 1½ cdas. de orégano fresco)
 - ½ cda. de pimienta negra molida
 - 1 lata (14½ onzas) de tomates guisados, sin escurrir
 - 2 cdas. de queso parmesano rallado
1. Cocine el tallarín de acuerdo a las instrucciones del paquete.
 2. Rocíe el aceite en una sartén mediana. Cocine la cebollita y el brócoli por 3 minutos a fuego mediano.
 3. Agregue los condimentos y los tomates. Hierva a fuego lento hasta que se caliente.
 4. Sirva la mezcla sobre el tallarín y añada el queso parmesano.

Fuente: *Discover the Secret to Healthy Living*, Instituto de Salud Pública, 2004.

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.

¡En sus marcas, listos...!

- Febrero es el Mes Nacional del Corazón. Haga al menos una hora de actividad física cada día. Para más información, visite: www.americanheart.org
- Empiece una rutina de caminar con su hijo. Invite a sus vecinos y los amigos de su hijo a que los acompañen.
- Haga un concurso para ver quién hace más planchas o ejercicios abdominales durante los comerciales de televisión. Para más ideas, visite: * www.kidnetic.com www.gethealthyclarkcounty.org

Ayude a sus hijos a comer sano

- Corte el brócoli crudo en trozos y échelo en una ensalada.
- Ponga jugo de limón o queso parmesano bajo en grasa sobre el brócoli al vapor para añadir un sabor distinto.
- Corte el brócoli crudo en trozos y báñelo en una salsa para vegetales sin grasa. Esta se puede encontrar en cualquier supermercado o se puede preparar con crema agria sin grasa y un paquetito de aderezo en polvo.
- Añada brócoli y otros vegetales a sus sopas, pastas, huevos y cacerolas. Para más ideas, visite: www.campeonesdelcambio.net

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

