



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

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 **Fruta y Verdura del Mes**.

Creciendo Estudiantes Sanos

Boletín Informativo Para Padres - marzo

En marzo, **la zanahoria** es el vegetal de Fruta y Verdura del Mes.



### 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.

### 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](http://www.gethealthyclarkcounty.org)

\*Los sitios web sólo disponibles en inglés

## 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.*

### ¡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)

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

### Información Nutricional

Porción:	1 taza, picada (128g)
Cantidad por Porción	
Calorías 52	Calorías de Grasa 3
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 88mg	4%
Carbohidratos 12g	4%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcar 6g	
Proteína 1g	
Vitamina A 430%	Calcio 4%
Vitamina C 13%	Hierro 2%
Fuente: <a href="http://www.nutritiondata.com">www.nutritiondata.com</a>	

### 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 rendanadas en trocitos o rallada. Digale 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)

### 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.

