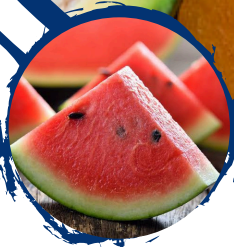


PROGRAMA DE

Frutas y Vegetales Frescos



UNA MARAVILLOSA OPORTUNIDAD PARA PROPORCIONAR FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS, DE FORMA GRATUITA A TODOS LOS ALUMNOS DE PREESCOLAR A 5°. ¡INTENTA ALGO NUEVO!



FECHAS DE SERVICIO 2024:

OCTUBRE:

29th (Sandía), 30th (Pepino)

NOVIEMBRE:

6th (Fresa) 7th (Zanahoria),
12th (Cantalupos) 13th (Calabacín),
14th (Arándanos) 19th (Apio),
20th (Piña) 21st (Pimiento Rojo)

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Departamento de Servicios Alimentarios:
845-563-3424 o DJackson@necsd.net
WEB: <https://www.cn.nysed.gov/ffvp>

NEWBURGH
ENLARGED CITY SCHOOL DISTRICT



ANTECEDENTES:

- Se espera que todas las escuelas seleccionadas publiciten ampliamente dentro de la escuela la disponibilidad de frutas y verduras frescas gratuitas.
- Las frutas y verduras frescas (FFV) no se pueden servir como componente de la comida reembolsable o durante el servicio de comidas, o al mismo tiempo que el servicio del desayuno o el almuerzo o el programa de merienda después de la escuela o de día extendido.
- Todos los FFV se sirven gratuitamente a todos los niños matriculados de preescolar a 5º curso.
- No se permiten otros productos solos o mezclados con otros alimentos, como en una mezcla de frutos secos.
- Los FFV deben estar disponibles para TODOS los alumnos (PK-5) en cualquier momento de la jornada escolar.
- Las sobras se pueden reciclar; sin embargo, se debe hacer todo lo posible para utilizar FFV en el FFVP.
- El FFV debe servirse al menos dos días a la semana.
- El FFV no puede utilizarse como recompensa o regalo.
- No se puede negar a los niños el acceso al FFVP por razones disciplinarias.
- Los educadores directamente responsables de servir la fruta o verdura a sus alumnos en el aula pueden consumir el FFVP ya que son modelos a seguir. El FFVP no está disponible para la población general de profesores y otros adultos de la escuela.
- El FFVP debe consumirse en la escuela, no debe llevarse a casa.
- Se permiten las ensaladas mixtas de fruta fresca preparadas por la escuela.
- Las salsas para las verduras frescas están permitidas, pero deben ser bajas en grasa y en porciones mínimas. (Se recomienda una ración máxima de 1-2 cucharadas de salsa).
- Se permite la salsa hecha en la escuela como parte de una lección de nutrición.

Se espera que las escuelas que participan en el programa implanten o continúen la educación nutricional. Hay varias formas de incorporar el FFVP al plan de estudios de educación nutricional existente. Las actividades deben adaptarse a los alumnos y a la comunidad escolar. Por ejemplo:

- Programar el servicio de frutas y verduras frescas como actividades de educación nutricional en el aula donde los niños puedan preparar la FFVP con sus compañeros y profesores.
- Planificar asambleas y/o ferias de salud. Haga que los alumnos creen exposiciones o boletines informativos.
- Promover la FFVP en los menús mensuales.
- Adoptar planes de lecciones escolares para incluir la educación nutricional.
- Utilizar los sistemas de megafonía y las emisiones de los alumnos para compartir información educativa sobre la importancia de comer sano.
- Consultar a los socios del FFVP para obtener artículos promocionales de bajo coste o gratuitos (carteles, pancartas, volantes, folletos, botones).
- Organizar un concurso de carteles para promover una alimentación sana.

IMPACTO EN LOS ESCOLARES:

- Los escolares comieron más fruta y verdura.
- Los escolares consumen menos snacks con alto contenido calórico y graso en las máquinas expendedoras.
- Los alumnos prestan más atención y tienen menos hambre a lo largo del día.
- Hubo menos problemas de disciplina.

Al NYSED le gustaría conocer el impacto que el FFVP tiene en las escuelas de todo el Estado de Nueva York. Por favor, envíe fotos y las mejores prácticas: FFVP@nysed.gov



APRENDE SOBRE

¡La Sandía!

¿SABÍA QUE...?

La sandía es una fruta que crece en una enredadera. Está emparentada con otras hortalizas como la calabaza, el pepino y el calabacín. La sandía se originó en África hace más de 5.000 años. La primera cosecha de sandía de la que se tiene constancia fue en el antiguo Egipto, ilustrada en jeroglíficos. China es el primer productor mundial de sandías. Estados Unidos es el 5º productor mundial de sandías.

¿CÓMO CRECEN?

Las sandías necesitan cinco cosas para crecer y producir una fruta deliciosa: sol, agua, abejas, nutrientes y espacio para crecer. Los melones tardan tres meses en crecer hasta que están listos para ser recogidos.

DATOS CURIOSOS:

- La pulpa interior de la sandía puede ser roja, naranja o amarilla. El pigmento licopeno le da su color rojo.
- La sandía contiene un 92% de agua!

VARIEDADES DE SANDÍA

Las sandías (*Citrullus lanatus*) se presentan en una amplia gama de tamaños, desde pequeñas frutas de tamaño personal hasta enormes ejemplares que pueden alimentar a una gran reunión. El tamaño de una sandía depende de su variedad, de las condiciones de cultivo y del tiempo de maduración de la planta. Veamos con más detalle las distintas categorías de tamaño de las sandías.

Sandías personales o mini

- **La más pequeña:** Con un peso de sólo 2,5 kg, esta variedad es perfecta para familias pequeñas o porciones individuales.
- **Sugar Baby:** Las sandías Sugar Baby, un melón de tamaño personal muy popular, son redondas, con una corteza verde oscura y una pulpa roja dulce, y suelen pesar entre 6 y 10 libras.
- **Mini Love:** Estos melones en forma de corazón no sólo son adorables, sino también deliciosos, con un peso medio de 5-7 libras.

Sandías de tamaño medio

- **Charleston Gray:** Esta variedad autóctona tiene una forma alargada y oblonga y puede pesar entre 6 y 9 kilos.
- **Crimson Sweet:** Conocidos por su carne de color rojo intenso y su alto contenido en azúcar, estos melones pesan una media de 15-25 libras.
- **Bush Sugar Baby:** Una variedad de vid compacta que produce melones redondos que pesan 10-12 libras, ideal para jardines pequeños.

Sandías grandes

- **Black Diamond:** Una sandía grande clásica, Black Diamond puede alcanzar hasta 50 libras con su corteza verde oscura, casi negra.
- **Jubilee:** Estos melones alargados son conocidos por sus rayas de color verde claro y pueden pesar 25-40 libras.
- **Carolina Cross:** Esta variedad ostenta el récord de la sandía más grande jamás cultivada, con algunos ejemplares que pesan más de 200 libras.

¡BUENO PARA COMER!

La sandía está llena de nutrientes. Una taza tiene menos de 50 calorías, nada de colesterol y poca grasa o sal. Es una gran fuente de vitamina C y vitamina A. La vitamina C ayuda a formar colágeno para mantener unidos los músculos, huesos y tejidos, nos protege de infecciones y hematomas, ayuda a cicatrizar, mantiene sanas las encías, ayuda a nuestro cuerpo a absorber el hierro y el folato de las plantas y actúa como antioxidante para prevenir el daño celular. La vitamina A favorece una buena visión, contribuye al crecimiento de células y tejidos y ayuda a regular el sistema inmunitario. La mayoría de las frutas y verduras rojas, como la sandía, contienen licopeno, un fitonutriente que puede reducir el riesgo de cáncer.

RECURSOS:

- Consejo de la Sandía, www.watermelon.org
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, www.fns.usda.gov



APRENDE SOBRE

¡Pepinos!

¿SABÍA QUE...?

El ser humano cultiva y consume pepinos (nombre científico: *Cucumis sativus*) desde hace al menos 3.000 años. Son originarios de la India (sur de Asia), pero actualmente se cultivan en todo el mundo. Los pepinos se cosechan de la planta enredadera *Cucumis sativus* y sus variedades.

Los pepinos son frutos largos, de piel verde y pulpa interior acuosa, que suelen comerse crudos en ensaladas o encurtidos. La parte exterior de un pepino se denomina cáscara, es decir, la piel verde que rodea al pepino. La parte interior del pepino se llama pulpa, es decir, la masa blanda de color verde claro que se encuentra dentro de la cáscara. La parte central del pepino contiene las semillas. Algunas variedades de pepino no tienen semillas.

Se cultivan más de 120 variedades diferentes de pepinos. Las variedades de pepinos se dividen en tres grupos: **para cortar, para encurtir y sin semillas.**

El pepino es una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo. La composición de un pepino crudo con cáscara es de un 95% de agua.

¿CÓMO CRECEN?

Los pepinos son plantas muy tiernas, de estación cálida, que crecen mejor a temperaturas de entre 65° y 75°F, con una temperatura mínima de 60°F y una máxima de 90°F. Crecen en una enredadera rastrera que se arraiga en el suelo y sube por un enrejado o un marco de soporte, envolviéndose alrededor de esos marcos con zarcillos delgados y en espiral. Necesitan la polinización de las abejas melíferas y otras especies de abejas.

RECURSOS:

- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, www.fns.usda.gov

DATOS CURIOSOS:

- Según el USDA, en 2023 se procesaron más de 540.000 TONELADAS de pepinos en Estados Unidos.
- Según el Libro Guinness de los Récords, el récord mundial del pepino más largo es de 42,1 pulgadas. Este récord fue establecido el 26 de septiembre de 2011 por Ian Neale en el Reino Unido.
- Los pepinos se convierten en encurtidos dejándolos en remojo en una salmuera a menudo hecha de agua, vinagre y condimentos.

¡BUENO PARA COMER!

Un pepino mediano contiene 45 calorías, nada de grasa ni colesterol. Contiene 11 gramos de hidratos de carbono, 2 gramos de fibra alimentaria y 5 gramos de azúcar. Un pepino crudo con piel contiene un 95% de agua. Contiene 48 miligramos de calcio y 442 miligramos de potasio, que es un electrolito vital en el cuerpo humano.

RECETA DE ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO DE COOKING WITH KIDS:

<https://cookingwithkids.org/recipe/tomato-cucumber-salad/>

PARA 4 A 6 PERSONAS COMO GUARNICIÓN INGREDIENTES

- 1 pepino, pelado y cortado en rodajas
- 2 tomates Roma picados
- 1 pimiento rojo o verde picado
- 1 cebolla verde, cortada en rodajas finas
- ½ taza de aceitunas negras Kalamata o California en rodajas, opcional
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 3 cucharadas de zumo de limón fresco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de queso feta desmenuzado

INSTRUCCIONES

1. Poner todas las verduras en un bol.
2. Añada las aceitunas, si las utiliza, el perejil, el zumo de limón, el aceite de oliva y el queso feta.
3. Remover ligeramente para mezclar. Servir inmediatamente.



APRENDE SOBRE

¡La Fresa!

¿SABÍA QUE...?

Las fresas son frutos que crecen en pequeñas plantas. Se encuentran en los bosques, junto al mar y en las cimas de las montañas. Son nativas de los hemisferios norte y sur. Las fresas silvestres se remontan a los tiempos de griegos y romanos. La fresa media tiene unas 200 semillas, y no se considera una verdadera baya porque sus semillas están en el exterior de la fruta. Su color varía entre el rojo intenso, el rosa claro y el blanco.

¿CÓMO CRECEN?

Las fresas necesitan mucha luz solar directa para crecer. Necesitan espacio para desarrollarse y no deben plantarse demasiado cerca unas de otras.

DATOS CURIOSOS:

- La fresa es la baya roja oficial del estado de Carolina del Norte.
- Su nombre se debe a que las plantas de fresa suelen cubrirse con paja para proteger sus delicadas raíces.

TIPOS DE FRESAS:

Existen tres tipos de fresas: June-bearing, everbearing y day-neutral.

- Las variedades «June-bearing» producen flores y frutos una vez al año, normalmente en junio.
- Las variedades perennes producen dos cosechas al año, normalmente en julio y agosto-septiembre.
- Las variedades de día neutro producen una cosecha continua durante todo el periodo vegetativo. Existen más de 70 variedades de fresas en el mundo.

¡BUENO PARA COMER!

Las fresas se consideran un superalimento repleto de nutrientes. No sólo son deliciosamente dulces, sino que también ayudan a mantener la salud.

Las fresas son una excelente fuente de vitamina C y una buena fuente de fibra. La fibra soluble puede ayudar a reducir el colesterol. La fibra insoluble facilita la digestión.

Una taza de fresas enteras tiene unas 50 calorías y el 140% del valor diario de vitamina C. Las fresas no tienen colesterol y son bajas en grasa y sodio. La vitamina C ayuda a formar colágeno para mantener unidos músculos, huesos y tejidos, nos protege de infecciones y hematomas, ayuda a cicatrizar, mantiene sanas las encías, ayuda al organismo a absorber el hierro y el folato de las plantas y actúa como antioxidante para prevenir el daño celular.

Las fresas contienen diversos fitoquímicos: flavonoides, elagitaninos y ácido elálgico. Las antocianidinas, un subgrupo de flavonoides, contribuyen a los pigmentos azul, rojo y morado de las bayas y otras frutas. Los fitoquímicos actúan como antioxidantes previniendo o reparando el daño celular. Las antocianidinas pueden ayudar a mantener el cerebro y una función inmunitaria sana.

RESOURCES:

- Asociación Norteamericana de la Fresa, <https://www.nasga.org/>
- <https://strawberryplants.org/strawberry-varieties/>
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, www.fns.usda.gov



APRENDE SOBRE

¡La Zanahoria!

¿SABÍA QUE...?

Las zanahorias (*Daucus carota*, subespecie *sativus*) se conocen como hortalizas de raíz. Se cultivaron por primera vez hace unos 5.000 años en el suroeste de Asia y se han convertido en una de las hortalizas favoritas de muchos jardineros del norte.

Comer verduras cultivadas localmente y alimentos tradicionales ayuda a mantener nuestro organismo sano. Originalmente, las zanahorias eran blancas. Ahora pueden ser naranjas, negras, moradas, rojas, blancas y amarillas. Si compra zanahorias frescas, busque las de color naranja intenso o de otro color. También se pueden comprar congeladas o en conserva. La parte más consumida de la planta es la raíz, aunque también se comen los tallos y las hojas. Las zanahorias pueden consumirse crudas o cocidas.

¿CÓMO CRECEN?

Las zanahorias se cultivan a partir de semillas. Prefieren suelos fértiles, bien drenados, profundos, arenosos y ricos en materia orgánica para crecer mejor.

DATOS CURIOSOS:

- Las zanahorias baby son zanahorias enteras recolectadas antes de que crezcan, mientras que las zanahorias baby cortadas son trozos de zanahorias más grandes que se han cortado a máquina, pelado, pulido y lavado antes de envasarlas.
- Las zanahorias se pueden preparar de muchas maneras: crudas, al horno, asadas, hervidas, fritas, al vapor, en puré y en zumo.
- Las semillas son tan pequeñas que caben 2.000 en una cucharilla

¡BUENO PARA COMER!

La zanahoria es, después del boniato, una excelente fuente de betacaroteno (vitamina A). La vitamina A es necesaria para la salud de la piel, los huesos y los dientes, así como para combatir las enfermedades. Las zanahorias son bajas en calorías. Una raíz de 20 cm de largo sólo tiene 35 calorías, nada de grasa, y aporta el 270% de la vitamina A diaria y el 10% de la vitamina C necesaria

Las zanahorias son también una buena fuente de vitaminas del grupo B, como la niacina y la B6, que ayudan a nuestro organismo a utilizar la energía de los alimentos. Las vitaminas B son importantes para el crecimiento y la salud de la piel, el pelo, los nervios y los músculos.

SOPA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

Una sencilla sopa vegana con sólo siete ingredientes. El jengibre le da un toque único!

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½ cebolla amarilla mediana picada
- ½ cucharadita de sal marina
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 libra de zanahorias, cortadas en trozos grandes
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 3 tazas de caldo de verduras
- Pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de sirope de arce, opcional
- Leche de coco, para adornar, opcional

Instrucciones

- Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio. Añadir las cebollas, sal y pimienta y cocinar hasta que estén blandas, removiendo de vez en cuando (8 minutos). Añadir los dientes de ajo machacados y las zanahorias a la olla y cocinar 8 minutos más. Remover de vez en cuando.
- Añadir el jengibre, el vinagre de manzana y el caldo. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer a fuego lento durante 30 minutos.
- Dejar enfriar un poco y pasar a la batidora. Triturar hasta obtener una mezcla homogénea. Si la sopa está demasiado espesa, añadir un poco de agua. Si desea que la sopa sea un poco más dulce, añadir el sirope de arce.
- Servir con un chorrito de leche de coco, si se desea.

RESOURCES:

- UCal Gardner Program, <https://ucanr.edu>
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, www.fns.usda.gov



APRENDE SOBRE

¡Los Cantalupos!

¿SABÍA QUE...?

El melón cantalupo es una jugosa fruta de verano de color naranja emparentada con la sandía y el melón dulce. También pertenece a la misma familia de plantas que los pepinos, las calabazas, los calabacines y las calabazas. Los cantalupos semidulces más conocidos en EE.UU. son un tipo de melón almizclero.

Se cultivan desde hace miles de años. La mayoría coincide en que su origen se remonta a Persia (actual Irán). La fruta llegó al Nuevo Mundo con Cristóbal Colón en su segundo viaje, a finales del siglo XIV.

¿CÓMO CRECEN?

Los melones cantalupos crecen mejor en lugares soleados y en suelos fértiles y bien drenados. Los melones cantalupos necesitan entre 35 y 45 días para madurar desde la floración, dependiendo de la temperatura y la variedad. Las primeras flores que aparecen en las cepas son masculinas. Las flores femeninas, que se abren más tarde, tienen una hinchazón en la base que forma el fruto. Después de que las abejas polinicen estas flores femeninas, se desarrolla el fruto.

DATOS CURIOSOS:

- Los cantalupos deben su nombre a Cantalupo, en Italia. Los australianos llaman al melón cantalupo «sandía de roca».
- ¡Tiene muchos parientes! Los cantalupos pertenecen a la familia de las cucurbitáceas, que incluye otros melones, calabazas, pepinos, calabazas y calabazas.
- Los melones cantalupos te avisan cuando están maduros. El racimo se desprenderá de la fruta de forma natural cuando llegue el momento de la cosecha. También notarás que la piel se vuelve de color beige cremoso bajo el dibujo «en red» del melón.
- Las abejas tienen que visitar cada melón entre 10 y 15 veces para polinizarlo correctamente.
- California es el principal productor de melones de EE.UU.

¡BUENO PARA COMER!

La pulpa naranja, dulce y jugosa, del interior del melón es la parte que comemos. Una taza de melón cantalupo contiene más del 100% de la ingesta diaria recomendada de vitamina A. También contiene casi el 100% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C. Ambos nutrientes desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de la salud de la piel. La vitamina A ayuda a proteger la piel del sol y la vitamina C contribuye a la producción natural de colágeno.

Los melones te hidratan. Están llenos de electrolitos. Estos minerales equilibran los fluidos corporales de tu cuerpo y lo mantienen funcionando correctamente. Eso te ayuda a mantenerte hidratado y lleno de energía. Los compuestos llamados fitonutrientes de los melones les confieren propiedades antiinflamatorias.

ENSALADA DE MELÓN CON ADEREZO DE MIEL, LIMA Y MENTA

Ingredientes

- 1 mini sandía sin pepitas, cortada en dados pequeños (5 tazas)
- 1 melón cantalupo, cortado en dados pequeños (5 tazas)
- 1 melón dulce, cortado en dados pequeños (5 tazas)
- 1 piña, cortada en dados pequeños (3 1/2 tazas)
- 1/3 taza de miel
- 1/4 de taza de zumo de lima fresco
- 1/4 taza de menta fresca picada

Instrucciones

Corta la fruta en dados (escurra el exceso de líquido) y añádelo a una ensaladera grande. En un tarro o bol, bata la miel, el zumo de lima y la menta. Verter sobre la fruta y remover para cubrir uniformemente. Sírvala inmediatamente.

RESOURCES:

- [CookingClassy.com](https://www.cookingclassy.com)
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, www.fns.usda.gov



APRENDE SOBRE

¡El Calabacín!

¿SABÍA QUE...?

El calabacín también se conoce como calabacita. Es una calabaza de verano que crece en una enredadera. El fruto se recolecta cuando la corteza (también llamada epicarpio) aún está blanda y es comestible.

El calabacín descende de calabazas domesticadas por primera vez en Mesoamérica hace más de 7.000 años. El calabacín se cultivó en Milán (Italia) a finales del siglo XIX.

En botánica (ciencia de las plantas), el fruto del calabacín se considera una baya (fruto carnoso sin hueso producido a partir del ovario hinchado de la flor del calabacín) con un epicarpio endurecido. En nuestras cocinas, el calabacín se trata como una verdura. Puede comerse crudo, pero suele cocinarse como guarnición salada.

¿CÓMO CRECEN?

Los calabacines crecen a partir de semillas. Para crecer, prefieren suelos fértiles, bien drenados y ricos en materia orgánica. Unas seis semanas después de la siembra, la planta de calabacín florece. Estas flores de color amarillo brillante son polinizadas por las abejas. Tras la polinización, las flores producen el fruto del calabacín.

DATOS CURIOSOS:

- Flores comestibles: Las flores de la planta del calabacín son comestibles. Tienen un sabor delicado y ligeramente dulce. También se pueden rellenar y a menudo se infrautilizan.
- Fruta, no verdura: Técnicamente, el calabacín es una fruta porque procede de una flor!

¡BUENO PARA COMER!

- Alto contenido en agua: El calabacín está compuesto por alrededor de un 95% de agua, lo que supone un 3% más que las sandías y un 1% menos que las lechugas.
- Alto contenido en potasio: ¿Sabías que el calabacín contiene más potasio que un plátano?
- Alto contenido en antioxidantes: El calabacín es rico en antioxidantes y fitonutrientes antiinflamatorios.

- Bueno para controlar el peso: El calabacín es un alimento de bajo valor energético que puede ayudar a controlar el peso debido a su alto contenido en fibra y humedad.
- Bueno para la hidratación: El calabacín es una verdura muy hidratante que es una buena fuente de vitaminas A y C, potasio y magnesio.
- Opción vegana Los fideos de calabacín (también conocidos como «zoodles») son la pasta de calabacín sin gluten perfecta. Puedes hacerlos con un espiralizador o un pelador en juliana.

BARQUITOS DE CALABACÍN RELLENOS

Partir por la mitad y ahuecar 3 calabacines medianos. Sazonar con especias y colocar en una fuente de horno. Prepare una salsa de carne sencilla en una olla aparte con salchicha italiana, salsa marinara, ajo y cebolla. La salsa se amontona en las barquitas de calabacín, luego se cubre todo con mozzarella y/o queso cheddar y se hornea hasta que esté pegajoso y dorado.

Stuffed Zucchini Boat Variations

Hay muchas otras formas de rellenar los calabacines!

- Mexicana: Haga un relleno con 1 libra de carne molida, 16 onzas de salsa de tomate, 4 onzas de chiles verdes picados, 3/4 de taza de frijoles negros y 1/2 taza de maíz, luego cubra con queso cheddar y hornee.
- Vegetariano: Haz un relleno con cebolla salteada, 2 tazas de cereales cocidos como arroz o quinoa, 1 pimiento rojo cortado en dados, sal, pimienta, 1 1/2 tazas de queso rallado y hierbas frescas.

RESOURCES:

- Curcubits, www.hort.purdue.edu.
- <https://academic.oup.com/aob/article/118/1/53/2196164?login=true>
- <https://www.dinneratthetoo.com/stuffed-zucchini-boats/>
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, www.fns.usda.gov



APRENDE SOBRE

¡Los Arándanos!

¿SABÍA QUE...?

El arándano es la fruta oficial de Maine, que produce una gran cantidad en Norteamérica. Los arándanos son bayas redondas y oscuras con una capa blanca / plateada que las protege del agua y del sol.

Los arándanos highbush del norte son originarios de Norteamérica. Crecen en un arbusto erguido con un sistema radicular poco profundo y fibroso y tallos leñosos. Los frutos nacen a finales de verano en las yemas formadas durante la temporada anterior. Las plantas de arándano Highbush brotan, florecen y fructifican en el mes de junio. Se utilizan como setos, bordes de arbustos y bellas plantas ornamentales o para la vida silvestre.

¿CÓMO CRECEN?

Para obtener los mejores resultados, los arándanos se plantan a principios de primavera. Los arándanos se autopolinizan, pero la polinización cruzada ayuda a obtener mejores cosechas y bayas más grandes. Siempre se recomienda plantar 2 ó 3 arbustos de arándanos próximos entre sí.

DATOS CURIOSOS:

- Técnicamente, los arándanos **no son azules**. En realidad son de un color morado intenso, pero parecen azules debido a un colorante natural llamado antocianinas, el compuesto que aporta los beneficios para la salud del arándano.
- Los pueblos indígenas norteamericanos llamaban a los arándanos «frutos estrella» por la forma de estrella de cinco puntas que se forma en el extremo floral de la baya.
- Un solo arbusto de arándanos puede producir hasta 6.000 arándanos al año.

BLUEBERRY VARIETIES

En Estados Unidos se cultivan cinco variedades principales de arándanos: lowbush, northern highbush, southern highbush, rabbiteye y half-high. De ellas, las variedades de arándano northern highbush son las más cultivadas en todo el mundo.

¡BUENO PARA COMER!

Los arándanos tienen un alto contenido en fibra, que favorece la salud del corazón. Es una fuente de vitamina C, que favorece la salud del sistema inmunitario. Es una excelente fuente de vitamina K, manganeso y potasio. El manganeso es un mineral que contribuye a la producción de energía y a la reparación celular. Los arándanos son un excelente tentempié después de jugar en el colegio o hacer ejercicio. Los arándanos ocuparon el primer puesto en beneficios antioxidantes para la salud en una comparación con más de 40 frutas y verduras frescas.

El sabor de los arándanos puede variar de ácido a dulce. Se pueden comer crudos, añadidos a los cereales, horneados en forma de tarta, en gelatina o mezclados con la masa de tus tortitas favoritas!

AVENA CON ARÁNDANOS Y ARCE

Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 1-1/2 tazas de leche
- 2 cucharadas de sirope de arce
- 1/4 cucharadita de sal kosher
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 2 tazas de copos de avena
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de arándanos frescos, divididos y lavados

Instrucciones

1. Añadir el agua, la leche, el sirope de arce y la sal a una olla mediana. Llevar a ebullición a fuego medio-alto.
2. Una vez hirviendo, bajar el fuego a medio-bajo y añadir las semillas de chía, los copos de avena y 1 taza de arándanos.
3. Cocer, removiendo de vez en cuando, hasta que la avena se haya espesado y esté tierna, entre 3 y 5 minutos. Incorporar el extracto de vainilla.
4. Repartir la avena en platos, añadiendo el resto de los arándanos sobre la avena.

RECURSOS:

- <https://www.bcblueberry.com>
- Watermelon Board, www.watermelon.org
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, www.fns.usda.gov



APRENDE SOBRE

¡El Apio!

¿SABÍA QUE...?

El apio es una planta cultivada que se utiliza como verdura desde la antigüedad. El apio tiene un tallo largo y fibroso que se estrecha en hojas. Las semillas de apio en polvo se utilizan como especia.

El apio procedía originalmente de la zona mediterránea (Francia, Italia y Grecia) y se transportaba por todo el mundo como semilla de apio. En la actualidad, California suministra más del 80% del apio de EE.UU., y otros países que son grandes productores de apio son España y México.

¿CÓMO CRECEN?

Al apio le gusta el sol y la sombra. Las raíces del apio crecen muy cerca de la superficie. El tallo brota hacia arriba de la raíz. Los tallos del apio forman una base gruesa en la parte inferior y en la superficie se convierten en tallos sólidos con grandes hojas verdes. La planta crecerá hasta una altura de 18 a 24 pulgadas, y también se regenerará (rebrotará) después de que la cortes.

DATOS CURIOSOS:

- Las hojas de apio formaban parte de las guirnaldas encontradas en la tumba del faraón egipcio Tutankamón.
- En la antigüedad, el apio se utilizaba como medicina para tratar el dolor de muelas, calmar los nervios y ayudar a dormir.

¡BUENO PARA COMER!

El apio tiene una gran cantidad de fibra, vitamina C, vitamina B6 y vitamina K. ¡La vitamina K mantiene nuestros huesos sanos y fuertes!

El apio contiene mucha agua, lo que lo convierte en una verdura hidratante. La fibra es buena para nuestro organismo porque facilita la digestión y nos ayuda a sentirnos saciados durante mucho tiempo.

Los tallos pueden comerse crudos, picados en ensaladas o como ingrediente de sopas, rellenos de Acción de Gracias y guisos. El apio es un buen ingrediente para zumos, batidos y ensaladas. Los tallos de apio también se pueden comer mojados en hummus, salsa ranchera o salsa de verduras.

PALITOS DE APIO CARGADOS DE ESPECIAS INGREDIENTES:

- **12 tallos de apio cortados en trozos de 1 pulgada**
- **Un paquete de 8 oz. de queso crema ablandado**
- **4 oz. de queso azul**
- **1 pizca de salsa de pimiento picante**
- **1 cucharadita de zumo de limón**
- **¼ cucharadita de pimienta negra**

INSTRUCCIONES:

Pon los trozos de apio en un plato. Mezcla los demás ingredientes en un bol y mézclalos bien. Cubre los trozos de apio con la mezcla.

RESOURCES:

- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, www.fns.usda.gov



APRENDE SOBRE

¡La Piña!

¿SABÍA QUE...?

Las piñas son plantas tropicales con un fruto comestible y una piel cerosa y dura de la que sobresalen pequeños pinchos. La pulpa interior es amarilla, con un cocre duro en el centro. La parte superior frondosa, la piel dura y el corazón no se comen. Es originaria de Sudamérica. Se considera un tipo de baya, porque no tiene hueso en su interior. Las «escamas» de la superficie de la piña son en realidad flores individuales que se han fusionado.

¿CÓMO CRECEN?

Las plantas de piña sólo producen una piña por temporada. Las piñas no maduran una vez recolectadas.

DATOS CURIOSOS:

- La piña contiene una enzima llamada bromelina, que puede utilizarse como ablandador de la carne. El nombre de piña en inglés procede de «pina» en español, porque se parece a un cono de pino.

¡BUENO PARA COMER!

La piña es una buena fuente de vitamina C, manganeso, potasio y fibra dietética.

Realzar el sabor: Espolvorea un poco de sal, chile en polvo o zumo de lima sobre la piña recién cortada para realzar su dulzor y sabor naturales.

Múltiples usos: La piña se puede comer de muchas maneras diferentes. Cómlala al natural, añádala a las ensaladas, áselo para hacer una brocheta o cocínela en una cazuela.

RECURSOS:

- Create Better Health/Utah State University <https://extension.usu.edu/createbetterhealth/blog>
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, www.fns.usda.gov

POLLO AL HORNO AGRIDULCE

Comience por reunir los ingredientes:

3-4 pechugas de pollo deshuesadas, picadas

3/4 de taza de almidón de maíz

2 huevos batidos

2 cucharadas de aceite de canola

1/4 taza de azúcar

4 cucharadas de ketchup

1 cucharada de salsa de soja baja en sodio

1/2 taza de vinagre blanco destilado

1 cucharadita de sal de ajo

Precalente el horno a 325 grados. Mientras el horno se calienta, ponga la maicena y el pollo en un bol mediano. Remuévalos hasta que el pollo quede cubierto de maicena.

A continuación, añada los huevos y remuévalos. Caliente un poco de aceite en una sartén grande y fría los trozos de pollo hasta que estén ligeramente dorados, pero no hechos. Mientras se dora el pollo, prepare la salsa con el resto de ingredientes.

Cuando el pollo esté listo, rocíe una cazuela de 9x13 con spray antiadherente y coloque el pollo en la cazuela. Vierte la salsa por encima, cubriendo el pollo. El pollo ya está listo para hornear. Mételo en el horno durante 60 minutos. Deberás remover cada 15 minutos para que el pollo quede bien cubierto de salsa.



APRENDE SOBRE

¡El Pimiento Rojo!

¿SABÍA QUE...?

El pimiento rojo es una variedad de capsicum annum, una familia que también incluye variedades como el jalapeño, la cayena, el chile y algunos otros pimientos picantes. Aunque hay muchos otros tipos de pimiento de color rojo, sólo el pimiento rojo se conoce coloquialmente como «pimiento rojo».

El Capsicum annum es originario de América Central y del Sur, y existe desde hace más de 7500 años. Con el tiempo, se desarrollaron diversas variedades que hoy en día siguen siendo cultivares. Los pimientos morrones eran una de esas variedades y se cultivaban activamente antes de la exploración española en el siglo XIV.

Los pimientos, a veces llamados pimientos dulces por carecer de la picante capsaicina, son técnicamente un tipo de fruta tratada como verdura.

¿CÓMO CRECEN?

Los pimientos necesitan mucho sol, agua y espacio para crecer. Los pimientos son verduras de verano amantes del calor, resistentes a las plagas y a las enfermedades.

DATOS CURIOSOS:

- El pimentón es una especia elaborada con pimientos rojos secos y molidos de la planta Capsicum annum, originaria del centro de México.
- El pimiento tiene el mayor contenido de vitamina C de todos los productos agrícolas. Un pimiento rojo grande aporta más del 300% de las necesidades diarias de vitamina C y tiene tres veces más vitamina C que una naranja. ¡Cómete uno hoy mismo!
- Los pimientos rojos/amarillos/naranjas son simplemente pimientos verdes que se han dejado en la vid para que sigan madurando.

¡BUENO PARA COMER!

Los pimientos están repletos de nutrientes!

- **Vitamina C.** Un pimiento rojo de tamaño mediano aporta el 169% de la ingesta diaria de referencia (IDR) de vitamina C, lo que lo convierte en una de las fuentes más ricas de este nutriente esencial.
- **Vitamina B6.** La piridoxina es el tipo más común de vitamina B6, que pertenece a una familia de nutrientes importantes para la formación de glóbulos rojos.
- **Vitamina K1.** Una forma de vitamina K, también conocida como filoquinona, la K1 es importante para la coagulación de la sangre y la salud ósea.
- **Potasio.** Este mineral esencial destaca por mejorar la salud del corazón.
- **Vitamina E.** Potente antioxidante, la vitamina E es esencial para la salud de nervios y músculos.
- **Vitamina A.** Los pimientos rojos tienen un alto contenido en provitamina A (betacaroteno), que el organismo convierte en vitamina A, que ayuda a la vista.

Puedes cortar un pimiento rojo en tiras y mojarlo en un delicioso hummus, o añadirlo a una ensalada para darle un toque dulce. Puedes cortar la parte superior, ahuecar las semillas y hacer un clásico pimiento relleno con carne picada cocida, arroz, salsa de tomate y queso. Es una forma fácil de preparar una cena saludable entre semana.

RECURSOS:

- <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-red-pepper>
- <https://www.inspiredtaste.net/15938/easy-and-smooth-hummus-recipe/>
- Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Alimentación y Nutrición, www.fns.usda.gov