

## Nutrientes que contiene la calabaza de invierno

- La calabaza de invierno es una fuente importante de vitaminas y minerales. Proporciona vitamina A y C, fibra, potasio, magnesio y muchas otras vitaminas y minerales esenciales. ■ Sus colores amarillo intenso y anaranjado provienen de unos pigmentos llamados carotenoides. Los carotenoides se convierten en vitamina A en el cuerpo.
- La vitamina A mantiene los ojos y la piel saludables. También ayuda al cuerpo a combatir las infecciones.

### ¡Rápida y fácil!

Corte la calabaza a la mitad con un cuchillo grande. Quite las semillas y los hilos. Coloque las mitades cortadas boca arriba en una fuente para horno y añada aproximadamente ¼ pulgada de agua. Ponga un poquito de mantequilla en la cavidad de cada mitad, sale ligeramente, cubra con papel aluminio y hornee a 400 grados durante 30 minutos. Quite el papel aluminio y continúe asando hasta que la calabaza esté tierna, unos 30 minutos más.

**CALABAZA  
DE INVIERNO  
DE OREGÓN  
CULTIVADAS PARA  
ESCUELAS**

## Cultivada en Oregón

La calabaza de invierno se cosecha a mediados de septiembre y hasta finales de octubre. Se conserva bien al guardarla y se la puede obtener hasta el final del invierno. Comuníquese con su oficina de extensión para obtener las fechas de la cosecha local.

- La calabaza de pulpa dulce es una reliquia familiar del noroeste. Esta calabaza redonda gris pizarra de 10 a 15 libras de peso fue cultivada por una familia de Oregón durante 100 años y vendida por Gill Bross. Seed Company de Portland. Se dice que el sabor profundo de la pulpa dulce de esta calabaza produce los mejores pasteles, las sopas más cremosas, los acompañamientos más sabrosos y los muffins más ricos.

## Saludable, en buen estado físico y listo para aprender

- Es importante comer verduras. Ellas proporcionan vitaminas y minerales y la mayoría tiene pocas calorías. ¡Comer más verduras es fácil! ■ Pruebe beber una sopa de verdura.
- Cocine verduras frescas o congeladas en el microondas. ■ Alegre su ensalada con cubos de calabaza de invierno asada. Encuentre más sugerencias para añadir más verduras a su día en <http://www.choosemyplate.gov/>



## Receta de pan de calabaza y nuez

Rinde 2 barras, 16 porciones por barra

### INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza pisada cocinada o una lata de calabaza de 16 onzas
- 4 huevos medianos o grandes
- 2 tazas de azúcar
- 2/3 taza de aceite vegetal
- 2/3 taza de agua
- 3 1/3 tazas de harina
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de canela
- 1 taza de pasas (u otra fruta seca) y 1 taza de nueces picadas

### INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350 grados F.
2. Aceitar y enharinar dos moldes de 9 x 5.
3. Mezclar la calabaza, los huevos, el azúcar, el aceite y el agua en un recipiente mediano.
4. Mezclar los ingredientes secos en un recipiente separado. Añadir las pasas y las nueces a la mezcla de harina. Añadir la mezcla de calabaza a la mezcla de harina. Revolver hasta que esté mezclada.
5. Añadir la mitad de la mezcla a cada molde. Cocinar durante una hora o hasta que al insertar un cuchillo en el centro este salga limpio.
6. Después de que el pan se haya enfriado durante unos 15 minutos, deberá desmoldarse fácilmente. Cuando esté completamente frío, envolver el pan en plástico.

**Idea inteligente:** Cuando esté frío, envuelva bien una barra y congélela para más adelante.

Información nutricional por porción: Calorías 190; carbohidratos 27 gramos; grasas 18 gramos; proteínas 3 gramos; fibra 2 gramos.

Fuente: [healthyrecipes.oregonstate.edu/](http://healthyrecipes.oregonstate.edu/)

## CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de 13 años y más
Varones	2 ½ – 5 tazas por día	4 ½ – 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ – 5 tazas por día	3 ½ – 5 tazas por día

Si hace una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día. Visite [choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para obtener más información.



**OBTENGA MAS INFORMACIÓN:** Visite los Programas de nutrición de niños del Departamento de Educación de Oregón en [www.ode.state.or.us/services/nutrition](http://www.ode.state.or.us/services/nutrition). Busque el enlace al Programa de Oregón “De la granja a la escuela y al jardín escolar” (Oregon Farm To School and School Garden Program) bajo los temas asociados.

## Especialmente para niños



### Súper cacería de frutas y verduras

La próxima vez que vaya a la tienda de alimentos, al mercado agrícola o a un jardín comunitario, pídale a su hijo o hija que salga a cazar una fruta y una verdura de cada color del arco iris. No solo se sorprenderá de todas las distintas frutas y verduras que encontrarán, posiblemente encuentren una fruta o verdura nueva para una comida o bocadillo.



### Collage

Haga un collage con fotos de frutas y verduras de los anuncios o las revistas del supermercado. Incluya fotos de frutas y verduras frescas, congeladas, de lata y secas. Exhiba el collage en el refrigerador para recordarles a todos que coman una variedad de frutas y verduras cada día.

### Vivir y comer verde

Los alimentos que se cultivan localmente son más frescos y a menudo saben mejor que aquellos que se envían de largas distancias. Compre verduras y frutas locales de estación para obtener el máximo sabor por el menor costo. Cuando compra alimentos que se cultivan localmente, usted ayuda a asegurar que las granjas de Oregón continúen prosperando, al ayudar a conservar los espacios abiertos y el paisaje rural de Oregón.

### Lean un libro juntos

El libro *A Day at the Pumpkin Patch* de Megan Faulkner y Adam Krawesky cuenta la historia de un viaje a una granja en el otoño. El libro está lleno de hermosas fotos agrícolas, información sobre calabazas y una receta para semillas asadas de calabaza.

¿Está buscando un libro con proyectos divertidos y educativos para niños de cuatro a diez años de edad? *Kid's Pumpkin Projects: Planting & Harvesting Fun* de Deanna F. Cook mantendrá ocupados a sus hijos durante todo el año con proyectos divertidos.



### ¡A moverse!

Las actividades al aire libre pueden ayudar con la coordinación, el equilibrio y la agilidad de su hijo o hija. Mantenga a sus hijos mental y físicamente sanos haciendo tiempo para que jueguen cada día. Encuentre un lugar para jugar en su comunidad. Consulte este sitio web <http://playspacefinder.kaboom.org/>; llame al departamento de recreación de su comunidad o pida sugerencias al departamento de salud de su área.

### SUGERENCIAS



- Dependiendo de la variedad, la mayoría de las calabazas de invierno se pueden guardar en un lugar seco y fresco durante dos o tres meses, y a veces durante más tiempo. La temperatura ideal para almacenar calabazas de invierno es entre 50–60 °F.
- Las temperaturas de almacenamiento inferiores a 50 °F (como en un refrigerador) harán que la calabaza se eche a perder más rápidamente. Una vez que la calabaza está cortada, cubra los trozos y guárdelos en el refrigerador, donde se mantendrán durante uno o dos días.
- Pruebe distintas variedades de calabazas de invierno para encontrar la favorita de su familia. Busque variedades tales como Acorn, Butternut, Carnival, Sweet Meat, Buttercup, Red Kuri y Small Sugar.



### Sugerencias de verduras para niños

Varias veces a la semana, permita que sus hijos decidan qué verduras comer para la cena o cuáles usar en la ensalada. Dependiendo de sus edades, los niños pueden ayudar a limpiar, pelar o cortar las verduras. Obtenga más información sobre comer sanamente en <http://www.choosemyplate.gov/>