



VERDANAS DE HOJA VERDE PARA ENSALADA DE OREGÓN CULTIVADAS PARA ESCUELAS

Saludable, en buen estado físico y listo para aprender

- A los estudiantes que comen alimentos saludables y hacen actividad física regularmente a menudo les va mejor en el aula.
- Ayude a sus hijos a comer alimentos saludables, incluyendo una ensalada de hojas verdes en la cena familiar de cada noche.
- Añada a sus ensaladas verduras de hoja verde oscuro que sean de estación, como lechuga romana, lechuga de hoja verde y de hoja roja, col rizada bebé y hojas de acelga o espinaca para tener variedad durante todo el año.

Cultivadas en Oregón

- Las primaveras y los otoños frescos y húmedos de Oregón son buenos para cultivar verduras de hoja verde para ensalada.
- Las verduras de hoja verde para ensalada se cultivan durante todo el año en los valles costeros y brumosos de Oregón, porque el clima es fresco y húmedo todo el año. ■ Las verduras de hoja verde para ensalada también crecen bien en los inviernos moderados de Willamette Valley.

NUTRIENTES QUE CONTIENEN LAS VERDURAS DE HOJA VERDE PARA ENSALADA:

Las verduras de hoja verde para ensalada son una fuente excelente de **vitamina K** y **vitamina A**.

La Vitamina K ayuda a evitar que los cortes y los raspados sangren demasiado.

La mayoría de las verduras de hojas verde oscuro para ensalada también son buenas fuentes de **vitamina C** y **folato**.

LA COCINA DE OREGÓN

¡Rápida y fácil!

- Use distintas verduras de hoja verde oscuro en las ensaladas.
- Añada a los sándwiches verduras de hoja verde, como lechuga romana y lechuga de hoja verde y hoja roja.
- Agregue color a las ensaladas con tiras de zanahoria, repollo colorado en tiras o fruta (p. ej., fresas, manzanas, pasas de uva).

Ensalada de verduras de hoja verde de primavera

INGREDIENTES

3 onzas de espinaca (aproximadamente 3 1/2 tazas)

3/4 taza de fresas, lavadas y cortadas al medio

1/2 taza de nueces o trozos de avellanas (tostadas, si lo desea)

INGREDIENTES PARA EL ADEREZO

1/2 cucharadita de azúcar

1/8 cucharadita de p  prika

1 cucharada de jugo de naranja

1/2 cucharada de jugo de limón

3/4 cucharadita de vinagre

1/2 cucharadita de cebolla finamente picada

1 cucharada de aceite para ensalada

1 Tablespoon salad oil

INSTRUCCIONES

1. Lavar y secar la espinaca, cortarla en trozos y enfriarla.
2. Para preparar el aderezo: Combinar todos los ingredientes en un frasco y agitarlo bien o procesarlo en una licuadora.
3. Justo antes de servirlo, añadir las fresas, las nueces o las avellanas y la espinaca. Agregar el aderezo a la ensalada. Servir inmediatamente.
4. Refrigerar lo que quede dentro de las 2 a 3 horas.

Fuente:

www.foodhero.org/recipes/healthy-recipes

CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de 13 años y más
Varones	2 1/2 – 5 tazas por día	4 1/2 – 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 – 5 tazas por día	3 1/2 – 5 tazas por día

Si hace una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día. Visite 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. 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

Canten una canción juntos

“El hombre lechuga”
(tonada de “The Muffin Man”)

¿Conoce al hombre lechuga,
al hombre lechuga,
al hombre lechuga?
¿Conoce al hombre lechuga
que le gusta cantar conmigo?

Oh, le encanta
la letra L,
la letra L,
la letra L,
Oh, le encanta la letra L
y le gusta cantar conmigo.



Los niños en la cocina

Invite a sus hijos a que le ayuden en la cocina. Los niños de todas las edades pueden ayudar a lavar y cortar las hojas de lechuga con las manos. Los niños más grandes pueden medir los ingredientes para el aderezo en un frasco y los más pequeños pueden mezclar los ingredientes agitando el frasco. Asegúrese de que la tapa esté bien cerrada. Encuentre más ideas en el sitio web de Oregon State University Food Hero: www.foodhero.org/tips/cook-kids

Vivir y comer verde

Busque verduras de hoja verde para ensalada cultivadas en Oregón en el mercado de su zona. La estación de las verduras de hoja verde en Oregón es de mayo a noviembre. Visite las sugerencias de Cosechas Saludables de Oregón para comprar, guardar y preparar verduras cultivadas en Oregón en <http://healthyrecipes.oregonstate.edu/oregon-healthy-harvest>



SUGERENCIAS



Verduras de hoja verde para ensalada

- Busque verduras de hoja verde oscuro que estén frescas y crujientes.
- Solo compre la cantidad que usará dentro de unos pocos días. La mayoría de las verduras de hoja verde para ensalada son delicadas y no duran mucho.
- Envuelva las verduras de hoja verde en una toalla ligeramente mojada. Colóquelas en una bolsa de plástico y guárdelas en el refrigerador.
- Cuando vaya a comerlas, enjuague la lechuga con agua fría y seque las hojas con toquitos antes de usarlas.



- Mantenga a los niños saludables haciendo tiempo para que jueguen cada día.
- Una parte esencial del desarrollo infantil es tener conciencia del clima y el ritmo de las estaciones. El pasar un tiempo afuera cada día hace que esto sea posible.

Para obtener más ideas, visite la página *Let's Move Active Families* en www.letsmove.gov