



# Espinacas

## Cosecha de temporada

### Coma Más Espinacas Cosechadas en Arizona

Aliméntese con verduras. Al incluir más verduras en la dieta de su familia, le está ayudando a mantenerse sanos. Comer una variedad de verduras le da muchas vitaminas y minerales que necesita. Llene la mitad de su plato con verduras y frutas y ayude a mantener saludables su corazón, dientes, encías y piel.

La espinaca es una de las principales verduras que se cultivan en Arizona. En años recientes, las espinacas se han cosechado en 7,200 acres. ¡Eso es 1.36 millones de libras de espinacas!

### ¿Por qué debemos comer más espinacas?

Los alimentos poderosos como las espinacas están llenas de nutrientes. Así es como los nutrientes en las espinacas la mantienen saludable a usted y a su familia:

#### Nutrientes que se Encuentran en las Espinacas

##### Hierro

Le ayuda a tener más energía, a sentirse bien y mantenerse saludable

##### Calcio

Ayuda a formar los huesos y dientes y los mantiene fuertes

##### Vitamina K

Es importante para la salud de los huesos y la sangre

##### Potasio

Ayuda a mantener una presión sanguínea saludable

##### Magnesio

Ayuda a mantener los huesos fuertes

### ¿Cuáles son los diferentes tipos de Espinacas?

- Malabar
- Smooth-leafed
- New Zealand
- Space
- Red Stem

## ¿Cuánto necesitamos?

En general, su familia debe comer:

Edad	Venduras	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	1/2 tazas	1 a 1 ½ tazas
Niños mayores y adolescentes	3 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 1/2 a 3 tazas	2 tazas

Usted es una influencia positiva en la vida de sus niños. Ayúdelos a desarrollar hábitos saludables al comer de por vida. Ofrézcales verduras en las comidas y como bocadillos.

Que la mitad de su plato sean verduras y frutas.

## Cómo escoger, guardar y preparar la calabaza de invierno

### Escoja

- Escoja manojos de espinacas frescas, crujientes y verdes que no tengas cortes o agujeros hechos por insectos.

### Almacene

- Lave las espinacas tan pronto llegue a casa. Para lavar las espinacas siga estos pasos:
  1. Colóquelas en el fregadero o en un tazón grande de agua fría.
  2. Quite los tallos torciendo o cortando las hojas de las espinacas justo arriba de la línea del tallo y póngalas en agua.
  3. Mueva los manojos de espinacas en el agua, luego deje reposar las espinacas por unos minutos mientras los residuos de tierra se concentran en el fondo del fregadero.
  4. Use una toalla de papel para secar las espinacas.
- Envuelva las espinacas frescas con una toalla de papel mojada, que queden sueltas, y refrigérelas en una bolsa de plástico.
- Use las espinacas frescas guardadas dentro de tres o cinco días. Las espinacas frescas se pueden congelar hasta por un año. Las espinacas congeladas se pueden cocinar sin descongelar.

### Prepare

Cocinar al vapor las espinacas en un horno de microondas es una forma fácil y rápida de preparar espinacas y mantener sus nutrientes.

Hornee en el microondas una cantidad pequeña de espinacas a la vez.

1. Ponga de ½ a 1 taza de espinacas pre lavadas a la vez en un plato que se pueda meter en el horno de microondas.
2. Cubra con una tapadera.
3. Póngalas en el microondas en “high” de 2 a 3 minutos.
4. Deje reposar las espinacas por otros 2 minutos, luego escurra y sirva.

CONSEJO: Algunas recetas piden que se escurra toda el agua extra de las espinacas. Si hace eso, guarde el agua verde para las sopas u otras recetas.

Las espinacas se pueden sofreír, hervir o escaldar.

## Plante y Cultive Espinacas

- Plante semillas de espinacas con sus niños. Plante sus semillas en un área o jardín donde dé directo el sol.
- Espinacas crece bien en climas fríos. Se cultivan mejor en temperaturas de 60 a 65º F.
- Plante espinacas entre mediados de septiembre y febrero.
- Las espinacas necesitan de dos a tres meses para crecer.
- Las espinacas están listas para cortarse con tijeras en el tallo, cuando hay al menos cinco hojas.

## Escoja verduras y frutas cultivadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran en la estación.
- Las verduras y frutas que se cultivan en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores continúen cultivando y ofreciendo servicios a la comunidad.
- Deje a sus niños que cosechen verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores locales, o en un campo agrícola que lo permita, cerca de usted.

## Pimientos Rojos Rellenos de Espinacas

### Ingredientes:

- 2 pimientos rojos grandes, sin semilla y cortados por la mitad a lo largo
- 2 libras de espinacas frescas o 2 paquetes (de 10 onzas cada uno) de espinacas congeladas y cortadas
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ¼ de cucharadita de nuez moscada

### Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Coloque las mitades de los chiles en una olla de vapor y cocine por 3 minutos sobre agua hirviendo. Sáquelos y póngalos aparte.
3. Corte y sazone con la sal, pimienta y nuez moscada.
4. Cocine las espinacas al vapor por 3 minutos o hasta que estén blandas.
5. Quíteles el exceso de agua y rellene las mitades de pimientos.
6. Cocine los pimientos al vapor por 3 minutos o hasta que estén muy calientes.
7. Corte cada mitad en 2 y sírvalos.



4 porciones  
de ½ pimiento cada una.

### Información sobre nutrición

por porción	
calorías .....	79
carbohidratos .....	13 gm
proteínas .....	7 gm
grasa total .....	1 gm
grasa saturada .....	0 gm
grasa artificial .....	0 gm
colesterol .....	0 mg
fibra alimenticia .....	7 gm
azúcar total .....	4 gm
sodio .....	238 mg
calcio .....	231 mcg
ácido fólico .....	478 mcg
hierro .....	7 mg
calorías de grasa .....	11%

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org).

Visite en la sección de Programas de Alimentos Escolares del Departamento de Educación de Arizona, la página de Servicios de Salud y Nutrición, en: [www.azed.gov](http://www.azed.gov) para más información.



Harvest of the Season

