



Publicación 19
Octubre de 2010

Programa Come local

Ayudado sobre el éxito del programa del año pasado, Chartwells se asocia con distritos escolares de todo el país para ampliar, de una semana durante el mes de septiembre a todo el semestre de otoño, el programa Come local 2010.

En 2009, para su promoción de una semana, Chartwells School Dining Services compró el 32% de los alimentos de fuentes locales. Para 2010 la meta es incrementar radicalmente esa cifra aumentando la participación y prolongando el período de promoción.



Desde el primer día de clase y hasta el período de vacaciones de diciembre, Chartwells comprará alimentos de estación de los granjeros cercanos para usar en los programas de desayuno y almuerzo. La iniciativa incluye también educación y actividades dentro de la cafetería para enseñar a los estudiantes las ventajas de la comida local. Además de alimentar a los estudiantes con frutas y verduras de estación en su punto más alto de sabor y nutrición, la meta de Come local es apoyar hoy a los granjeros cercanos para que puedan continuar prosperando y suministrando a la comunidad alimentos frescos durante muchas generaciones.

Los productos serán incorporados a novedosas recetas y menús escolares para que los estudiantes puedan apreciar frutas y vegetales que quizá nunca antes probaron. Algunos de los productos que se ofrecen son tomates, manzanas, duraznos, melones y zucchini.

¡Inscríbete para recibir e·bites!

Si estás leyendo esta publicación desde una página escolar y deseas recibirla por correo electrónico, por favor, visita www.eatlearnlive.com para inscribirte y recibir las publicaciones futuras.

● Aquí tienes algunas sugerencias para tu próxima visita al Mercado de Granjeros

1. Conoce el calendario de cosechas

Consigue una copia del calendario de cosechas del departamento de agricultura de tu estado. Te mostrará cuando es el momento de las distintas frutas y verduras.

2. Temprano o Tarde

Para conseguir la mejor selección, visita el mercado de granjeros temprano por la mañana. Para obtener las mejores ofertas y descuentos, visítalo al terminar la jornada.

3. Lleva tu propio bolso

Reduce los desperdicios en el mercado llevando tu propio bolso reusable.

4. Lleva cambio

Trayendo efectivo, específicamente billetes chicos, harás que el dinero quede en el bolsillo del granjero facilitando y agilizando las transacciones.

5. Pregunta

A los vendedores y granjeros les encanta compartir sus conocimientos y hasta te pueden dar recetas y sugerencias de cocina.

6. Experimenta

No tengas temor en probar una fruta o un vegetal nuevo en la feria. ¡Puedes descubrir un nuevo favorito!





Alimentos del mes de Octubre:

Duraznos

Los duraznos te llenan de energía!

Además de ser una buena fuente de vitamina A y C, esta fruta súper dulce le aporta potasio, fibra y vitaminas B a tu cuerpo.

Prueba duraznos:

- Con el cereal del desayuno
- Cocido con un poco de azúcar morena y canela para coronar panqueques, waffles, y torrijas
- Como gratificante refrigerio dulce

El durazno se puede combinar con ingredientes salados como, cebollas, jalapeños, ajo y jengibre para hacer chutney o salsa de durazno, un succulento condimento para las carnes asadas.



Dietóloga de Chartwells, estudiantes y personal escolar se unen para hacer llegar el mensaje

Comida saludable

Meg Whitbeck, dietóloga residente del distrito escolar de Westport, CT trabajó con estudiantes de tercer grado y profesores para desarrollar y difundir a todos los estudiantes de la escuela cinco videos cortos con mensajes de nutrición utilizando tecnología educativa SMART Board. El proyecto comenzó luego de que cinco alumnos de tercer grado leyeron un artículo en Time for Kids sobre cómo elegir alimentos más saludables y se reunieron con el director de la escuela para hablar sobre su deseo de hacer llegar el mensaje a sus pares. Los estudiantes se pusieron un

nombre oficial: Food is Fuel (la comida es fuente de energía) y trabajaron durante los recreos con Meg y el profesor de tecnología de la escuela para escribir los guiones que incluían "Equilibra el día comiendo y jugando", Recarga energía con fruta y vegetales", "Come un arco iris" y "Muévete más y siéntate menos".



Como resultado del trabajo en conjunto, tanto los estudiantes como los adultos tuvieron oportunidad de aprender. Se estimuló a los escolares a elegir estilos de vida saludables y Meg obtuvo ideas para incorporar nuevas comidas saludables que a los estudiantes les gustaría probar en el menú de la escuela.

Salsa de duraznos

RECETA

Ingredientes

- 1 ½ duraznos medianos, crudos
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de miel
- 1 cucharada de pimientos dulces verdes crudos, picados
- ½ cucharada de pimentón
- 1 ½ diente de ajo fresco
- ¼ clove fresh garlic
- ½ cucharada de cebolla fresca picada

Instrucciones

Paso 1:

Lavar la fruta y vegetales frescos, y el cilantro

Paso 2:

Preparar la fruta y vegetales frescos, y el cilantro

- Duraznos: pelar y cortar en cubos
- Pimientos: cortar en cubos
- Cilantro: picar
- Ajo: triturar
- Cebollas: picar

Paso 3:

Combinar todos los ingredientes. Refrigerar durante al menos una hora para que se combinen los sabores y servir.

Cantidad de porciones: 6

Tamaño de la porción: 1/4 de taza

Datos nutricionales:

Porción: 1/4 de taza	
Cantidad por porción	Calorías de grasa 1
Calorías: 18	% valor diario ²
Grasa total 0.1g	0%
Grasa saturada 0.0 g	0%
Grasa trans *N/C*	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Total Carbohidratos 4.3g	1%
Fibra dietética 0.6g	4%
Proteína 0.4g	0%
Vitamina A 4%	Vitamina C 10%
Calcio 0%	Hierro 1%

²Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. *N/C* denota un nutriente que falta o está incompleto.