

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son los duraznos



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Disfrute de la abundancia de frutas y verduras frescas y de los cientos de parques locales y estatales de California. Ayude a su hijo a comer una variedad de frutas y verduras de distintos colores y a mantenerse activo diariamente. Así aprenderá y se concentrará mejor en la escuela. Use *La Cosecha del Mes* para ayudar a su familia a comer comida saludable y mantenerse más activa.

Consejos Saludables

- Escoja duraznos con aroma dulce y que cedan un poco al presionarlos ligeramente.
- Busque frutas con fondo de color amarillo (no rojo).
- Madure los duraznos en una bolsa de papel. Almacénelos a temperatura ambiente hasta que maduren.
- Guarde los duraznos maduros en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por cinco días.

Ideas Saludables de Preparación

- Licue duraznos con leche baja en grasa y hielo para un sabroso licuado.
- Combine duraznos, yogur bajo en grasa y granola para preparar un bocadillo saludable.
- Lleve a su hijo al mercado sobre ruedas para que escoja duraznos. ¡Las frutas y verduras en temporada saben mejor!

POSTRE CRUJIENTE DE FRUTA

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 2 duraznos medianos, rebanados ó 1 lata (15 onzas) de duraznos rebanados*, escurridos
- 1 lata (15 onzas) de peras en mitades*, escurridas y rebanadas
- ¼ cucharadita de extracto de almendra o de vainilla
- ¼ cucharadita de canela
- ¾ taza de granola baja en grasa con pasas

*Fruta enlatada en jugo de fruta 100% natural.

1. Combine los duraznos, peras, extracto y canela en un tazón grande para horno de microondas. Mezcle bien.
2. Espolvoree la granola por encima. Cubra el tazón con envoltura de plástico. Haga un pequeño agujero para que salga el vapor.
3. Cocine en el horno de microondas a potencia alta durante 5 minutos. Deje enfriar durante 2 minutos.
4. Reparta en 4 tazones y sirva calentito.

Información nutricional por porción:

Calorías 171, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 54 mg

Adaptada de: *Niños... ¡A Cocinar!*, Red para una California Saludable, 2009.

¡En sus Marcas... Listos!

- Visite uno de los casi 300 parques estatales que hay en California. O visite un parque regional o local.
- Los parques ofrecen muchas oportunidades para mantenerse activo, como caminatas, natación y pasear en bicicleta.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

½ cup peaches, sliced/

½ taza de durazno, rebanado (77g)

Calories/Calorías 30

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

| | % Daily Value/% Valor Diario |
|--|------------------------------|
| Total Fat/Grasas 0g | 0% |
| Saturated Fat/Grasa Saturada 0g | 0% |
| Trans Fat/Grasa Trans 0g | |
| Cholesterol/Colesterol 0mg | 0% |
| Sodium/Sodio 0mg | 0% |
| Total Carbohydrate/Carbohidratos 7g | 2% |
| Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g | 5% |
| Sugars/Azúcares 7g | |
| Protein/Proteínas 1g | |
| Vitamin A/Vitamina A 5% | Calcium/Calcio 1% |
| Vitamin C/Vitamina C 9% | Iron/Hierro 1% |

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de durazno rebanado equivale a un durazno mediano.
- Una ½ taza de durazno tiene vitamina C, vitamina A y fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse satisfecho y a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitan usted y su familia. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para su necesidad diaria — frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores todos los días le ayudará a obtener los nutrientes que necesita para mantenerse saludable.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

| | Niños, de 5 a 12 años | Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante |
|----------------|-----------------------|--|
| Hombres | 2½ - 5 tazas por día | 4½ - 6½ tazas por día |
| Mujeres | 2½ - 5 tazas por día | 3½ - 5 tazas por día |

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.choosemyplate.gov para aprender más.†

¿Sabía que?

Las nectarinas son un tipo de durazno de piel lisa.

†Sitio web sólo disponible en inglés.