

# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son las

## manzanas



### La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van Mano a Mano

Una alimentación saludable ayudará a que su hijo tenga éxito en la escuela. Comer las cantidades recomendadas de fruta y verdura puede mejorar el desempeño escolar de los niños. Explore, pruebe y aprenda a comer más frutas y verduras y a mantenerse activo todos los días.

### ¡En sus Marcas, Listos...!

- La semana "Walk to School" (Camine a la Escuela) es la primera semana de octubre. Participe en las actividades de la semana "Walk to School" con su hijo. Para obtener más información, visite [www.cawalktoschool.com](http://www.cawalktoschool.com).†
- Si no le es posible caminar a la escuela, busque otros lugares seguros donde pueda caminar, como un parque, un centro comercial o por su vecindario.
- Dé un paseo a pie con su familia después de cenar.

Para más ideas de actividades físicas, visite: [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)†

### Ideas Saludables de Preparación

- Congele jugo de manzana 100% natural en una charola para hacer hielos con palitos de paleta. Sirva como bocadillo o postre.
- Cuando hornee, sustituya la grasa (manteca, mantequilla o aceites) por la misma cantidad de puré de manzana más una tercera parte de la cantidad de aceite que indica la receta.

### ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.  
Tiempo de preparación: 15 minutos

#### Ingredientes:

- 2 latas (6 onzas) de atún envasado en agua, escurrido
  - 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
  - 1 manzana mediana picada, sin las semillas
  - ¼ taza de apio picado
  - ¼ taza de pasas rubias
  - 3 cucharadas de aderezo italiano sin grasa
  - 2 tazas de hojas para ensalada
  - 2 panes medianos de pita integral
1. En un tazón, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo.
  2. En otro tazón, mezcle las hojas para ensalada con el aderezo restante.
  3. Corte los dos panes de pita por la mitad formando 4 bolsillos.
  4. Con cuidado, llene los bolsillos con cantidades iguales de atún y ensalada. Sirva inmediatamente.

#### Información nutricional por porción:

Calorías 216, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 25 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 26 mg, Sodio 544 mg

Adaptación: *Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable, 2007.*

### Consejos Saludables

- Busque manzanas firmes y sin mallugaduras.
- Guarde las manzanas a temperatura ambiente hasta por una semana. Puede guardarlas en el refrigerador hasta por tres meses.

### Información Nutricional

Porción: ½ taza de manzanas, rebanadas (55g)	
Calorías 28	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 6g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 4%	Hierro 0%

### ¿Cuánto necesito?

- Una ½ taza de manzanas rebanadas equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de manzanas rebanadas es una fuente de fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre y a evitar el estreñimiento. La fibra se encuentra solamente en alimentos de origen vegetal.
- Las frutas y verduras son parte importante de una dieta saludable y balanceada. Para obtener más información, visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov).
- Dígale a su hijo cuáles son sus frutas y verduras favoritas, por qué le gustan y cómo le gusta comerlas.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la actividad física que practica cada día. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas de fruta y verdura necesita su familia cada día.

### Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

†Sitio web sólo disponible en inglés.