

# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

## La fruta de La Cosecha del Mes son los aguacates



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

Comer alimentos nutritivos como frutas y verduras puede ayudar a sus hijos a tener mejor desempeño en la escuela. Compre frutas y verduras frescas, enlatadas, congeladas y secas. *La Cosecha del Mes* puede ayudar a su familia a aprender más acerca de las frutas y las verduras, cómo comer más saludable y cómo mantenerse activo todos los días.

### Consejos Saludables

- Escoja aguacates que estén firmes pero que cedan con una ligera presión. Los aguacates Hass adquieren un color verde oscuro o negro cuando maduran. Otras variedades no cambian de color y mantienen la cáscara de color verde cuando maduran.
- Para que maduren los aguacates verdes póngalos en una bolsa de papel durante dos días a temperatura ambiente.
- Guarde los aguacates maduros en el refrigerador hasta por una semana.
- Exprima limón sobre el aguacate cortado para evitar que se ponga negro.

### Ideas Saludables de Preparación

- Use aguacates para preparar guacamole y salsas de aguacate.
- Machaque el aguacate y úntelo en los sándwiches o tortas en vez de usar mayonesa.
- Prepare huevos revueltos y agregue aguacate picado en lugar de queso.

Para más ideas, visite:

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

### SOPA DE AGUACATE Y TORTILLA

**Rinde 8 porciones. 1 taza por porción.**  
**Tiempo de preparación: 30 minutos**

#### Ingredientes:

- 3 latas (14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 latas (10¾ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio
- ½ manojito de cilantro, solo las hojas
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 aguacate maduro, pelado y picado
- 8 chips de tortilla de maíz, en trocitos

1. En una olla grande, a fuego alto, mezcle el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Deje que hierva, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento por 10 minutos.
2. Deje enfriar un poco y luego licúe la mezcla en porciones pequeñas en una licuadora.
3. Ponga nuevamente en la olla, agregue el aguacate y caliente bien.
4. Sirva tibia o fría. Agregue trocitos de chips de tortilla.

#### Información nutricional por porción:

Calorías 134, Carbohidratos 17 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 5 g, Grasas 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 350 mg

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

### ¡En sus Marcas...Listos!

- Planee con sus hijos ir al trabajo o a la escuela en bicicleta.
- Deje que cada miembro de su familia escoja semanalmente una nueva actividad familiar que puedan hacer todos juntos.

### Información Nutricional

Porción: ½ taza de aguacate en rebanadas (73g)	
Calorías 117    Calorías de Grasa 89	
% del Valor Diario	
Grasas 11g	16%
Grasa Saturada 2g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 0g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	Calcio 1%
Vitamina C 12%	Hierro 2%

### ¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de aguacate rebanado equivale a un puñado.
- Una ½ taza de aguacate rebanado es una fuente buena de fibra, vitamina C, vitamina B<sub>6</sub>, folato, potasio y vitamina K.
- Los aguacates son también una fuente buena de grasa monoinsaturada, que es la grasa saludable que necesita su cuerpo. Esta grasa ayuda a bajar el colesterol "malo" en su cuerpo y ayuda a aumentar el colesterol "bueno."
- Puede encontrar grasas saludables en el aceite de canola, nueces, aceitunas, aceite de oliva y algunas variedades de peces de agua fría (salmón, atún enlatado bajo en calorías, trucha arco iris, bacalao y *halibut*).

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber la cantidad que necesita su familia. Agregue frutas y verduras a las comidas y bocadillos diarios para ayudar a su familia a obtener la cantidad recomendada de frutas y verduras todos los días.

### Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años en adelante
<b>Hombres</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	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.



Para información sobre *CalFresh*, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). © Departamento de Salud Pública de California 2011.

