

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la

fruta seca



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

Comer frutas y verduras puede ayudarle a su hijo a crecer, a mantenerse saludable y a tener un mejor desempeño en la escuela. Agregue una variedad de frutas y verduras de diferentes colores a las comidas y bocadillos. Anime a su hijo a que haga al menos 60 minutos de actividad física todos los días. *La Cosecha del Mes* puede darle ideas para ayudar a su familia a mantenerse saludable y activa.

Consejos Saludables

- Busque frutas secas que se vendan a granel.
- Compre frutas secas sin azúcar agregada.
- Guarde las frutas secas en recipientes bien cerrados para conservarlas frescas. Almacénelas en un lugar fresco y seco como la alacena o el refrigerador.
- Congele la fruta seca antes de picarla.

Ideas Saludables de Preparación

- Deje que su hijo pruebe una variedad de frutas secas para que descubra cuál es su favorita.
- Agregue fruta seca al yogur bajo en grasa para el desayuno o bocadillo.
- Tenga siempre a la mano cajitas o bolsitas de fruta seca para disfrutar de bocadillos saludables.

MEZCLA DE FRUTAS TROPICALES Y NUECES

Rinde 5 porciones. $\frac{3}{4}$ taza por porción.
Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharada de mantequilla
- $\frac{1}{4}$ taza de miel[†]
- 1 cucharadita de extracto de almendra
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 tazas de avena
- Aceite en aerosol para cocinar
- $\frac{1}{2}$ taza de almendras rebanadas
- $\frac{3}{4}$ taza de trozos de fruta seca tropical
- $\frac{1}{2}$ taza de chips de plátano
- $\frac{1}{4}$ taza de pasas

1. Precaliente el horno a 350 F.
2. Derrita la mantequilla en un sartén mediano. Agregue la miel, el extracto y la canela y mezcle bien. Agregue la avena.
3. Ponga la mezcla en una charola de hornear con aceite en aerosol para cocinar. Extienda la mezcla en una capa de 1 pulgada de grosor.
4. Hornee durante 10 minutos, mueva sólo una vez. Agregue las almendras y hornee de 5 a 10 minutos más.
5. Retire del horno y agregue la fruta seca. Deje enfriar y sirva.

[†]No le dé miel a niños menores de un año.

Información nutricional por porción:

Calorías 384, Carbohidratos 62 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 9 g, Grasas 13 g, Grasa Saturada 4 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 67 mg

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

¡En sus Marcas...Listos!

- Pídale a su hijo que le ayude con los queaseros de la casa.
- Haga un calendario y planee por lo menos una actividad familiar cada día.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

$\frac{1}{4}$ cup dried plums/

$\frac{1}{4}$ taza de ciruelas secas (44g)

Calories/Calorías 104

Calories from Fat/Calorías de Grasa 1

	% 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 1mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 28g	9%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	12%
Sugars/Azúcares 17g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 7%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 1%	Iron/Hierro 2%

¿Cuánto Necesito?

- Un $\frac{1}{4}$ taza de ciruelas pasas, dátiles o higos secos picados son una fuente buena de fibra.
- Un $\frac{1}{4}$ taza de la mayoría de las frutas secas es una fuente buena de potasio.
- El potasio ayuda a mantener normal la presión arterial.
- Otras fuentes* buenas y excelentes de potasio son el aguacate, frijol, kiwi, papaya, espinaca, acelga y calabaza de invierno.

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. Haga una lista de las maneras en que puede agregar más frutas y verduras a las comidas de su familia para ayudarles a alcanzar sus metas.

*Las fuentes excelentes aportan al menos el 20% del Valor Diario (DV). Las fuentes buenas aportan 10-19% DV.

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.org para aprender más.[†]

[†]Sitio web sólo disponible en inglés.



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. © Departamento de Salud Pública de California 2011.

