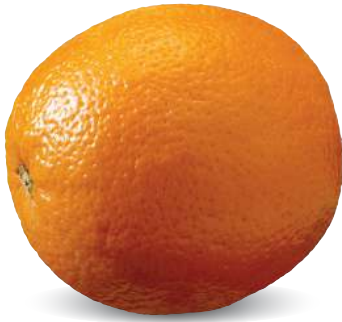


La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son las **naranjas**



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

Anime a sus hijos a comer el desayuno de la escuela. Los niños que comen el desayuno de la escuela tienden a comer más frutas y verduras que los que no lo comen. Los programas de desayuno escolar pueden mejorar el aprendizaje de su hijo y disminuir los problemas de conducta en clase. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

Consejos Saludables

- Busque naranjas firmes y que se sientan pesadas para su tamaño, con cáscara brillante y de color intenso.
- Evite frutas con cáscara mallugada, arrugada o descolorida.
- Las naranjas de cáscara delgada tienden a ser más jugosas que las de cáscara gruesa.
- Guarde las naranjas a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por dos semanas.

Ideas Saludables de Preparación

- Corte una naranja en rebanadas y tendrá un bocadillo rápido y saludable.
- Congele jugo de naranja 100% natural en un vaso desechable con un palito de paleta o una cuchara.
- Mezcle trocitos de naranja pelada con la ensalada verde para darle un toque cítrico.
- Tenga en la cocina recetas y recetarios de alimentos saludables. Deje que su hijo escoja una receta y cocínela juntos.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

DESAYUNO DE FRUTA

Rinde 4 porciones. $\frac{1}{2}$ taza por porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 2 naranjas peladas, sin semillas y cortadas en trocitos
- 1 plátano mediano, pelado y rebanado
- 1 cucharada de pasas
- $\frac{1}{3}$ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida

1. Mezcle la naranja, el plátano y las pasas en un tazón pequeño.
2. Divida la fruta en 4 tazones.
3. Agregue a cada tazón una cucharada copeteada de yogur.
4. Espolvoree un poco de canela molida antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 81, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 14 mg

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

¡En sus Marcas...Listos!

- Salga a caminar o trotar por la mañana para activar el cerebro.
- Comience poco a poco — agregue de 10 a 15 minutos de actividad física a su día y gradualmente aumente hasta llegar a 60 minutos.
- Haga estiramientos de yoga después de caminar o correr.

Para saber cómo se hacen los estiramientos de yoga, visite:

www.cdph.ca.gov/programs/cpns/Documents/Network-ShapeofYoga.pdf

Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de gajos de naranja, (90g)	
Calorías 42	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 8g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 4%	Calcio 4%
Vitamina C 80%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una $\frac{1}{2}$ taza de gajos de naranja es una fuente excelente de vitamina C.
- Las naranjas también aportan fibra y folato.
- El folato es una vitamina B que ayuda a producir glóbulos rojos saludables y disminuye el riesgo en la mujer de concebir bebés con ciertos defectos de nacimiento.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Busque en la tabla siguiente la cantidad que se recomienda diariamente para cada miembro de su familia. Haga una lista de las frutas y verduras que puede agregar a los alimentos y bocadillos diarios de su familia. Recuerde que todas las formas de fruta y verdura cuentan para su necesidad diaria – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2 $\frac{1}{2}$ - 5 tazas por día	4 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{2}$ tazas por día
Mujeres	2 $\frac{1}{2}$ - 5 tazas por día	3 $\frac{1}{2}$ - 5 tazas por día

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