

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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

Hacer que los niños prueben alimentos nuevos puede ser difícil. Es normal que tenga que ofrecerles un alimento nuevo varias veces para que se decidan a probarlo. Sea un buen ejemplo a seguir y coma frutas y verduras cuando está con sus hijos. Use los consejos y recetas de La Cosecha del Mes para animarlos a probar alimentos nuevos.

## Consejos Saludables

- Escoja **arándanos azules** redondeados de color azul oscuro y uniforme. Refrigere hasta por dos semanas.
- Escoja **frambuesas** frescas de color fuerte y uniforme. Refrigere hasta por tres días.
- Elija **zarzamoras** frescas y brillosas, que no estén mojadas, sin color verde o rojo. Refrigere hasta por tres días.
- Lave las bayas justo antes de servir.

## Ideas Saludables de Preparación

- Agregue bayas al cereal y obtendrá más fibra y sabor.
- Agregue sus bayas favoritas al yogur bajo en grasa y tendrá un bocadillo sabroso.
- Tenga una bolsa de bayas mixtas en el congelador para preparar licuados.

## ENSALADA DE FRUTA CON MIEL Y JENGIBRE

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos

### Ingredientes:

- 1 mango grande, pelado y rebanado
- 1 taza de arándanos azules frescos
- 1 plátano pequeño, pelado
- 1 taza de fresas, rebanadas
- 1 taza de uvas verdes sin semilla
- 1 taza de nectarinas, rebanadas
- 1 taza de kiwi, pelado y rebanado

### Aderezo de miel y jengibre:

- 1/3 taza de jugo de naranja 100% natural
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de miel\*
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/8 cucharadita de jengibre molido

1. En un tazón grande combine la fruta.
2. En un tazón pequeño, mezcle bien todos los ingredientes del aderezo.
3. Vierta el aderezo sobre la fruta y mezcle.
4. Refrigere durante 20 minutos. Sirva fría.

\*Los niños menores de un año no deben comer miel.

### Información nutricional por porción:

Calorías 124, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

Adaptación: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Red para una California Saludable, 2008.

Receta cortesía de BOND of Color.

## ¡En sus Marcas, Listos...!

Andar en bicicleta es una manera muy buena para mantenerse activo y saludable.

- **En el hogar:** Haga sus mandados en bicicleta.
- **Con la familia:** Vaya al parque en bicicleta después de la cena para jugar a "tú la traes" o a las carreras.

## Información Nutricional

Porción: 1/2 taza de arándanos azules (74g)	
Calorías 42	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 12%	Hierro 1%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una 1/2 taza de bayas equivale aproximadamente a un puñado.
- Una 1/2 taza de bayas es una buena fuente de vitamina C y fibra.
- Las bayas son ricas en fitoquímicos, que provienen de las plantas y le ayudan a mantenerse saludable.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
<b>Hombres</b>	2 1/2 - 5 tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
<b>Mujeres</b>	2 1/2 - 5 tazas por día	3 1/2 - 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.

## ¿Qué está en Temporada?

En California, las bayas están disponibles a finales de primavera y verano.

Pruebe estas otras fuentes ricas de fitoquímicos: betabel, cereza, ciruela, repollo rojo o morado, uvas rojas o moradas y granos enteros.

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son las

## bayas



### La salud y la nutrición van mano a mano

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras y manténgase activo todos los días. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. (Las bebidas azucaradas son una de las mayores fuentes de calorías adicionales en la dieta americana). Si hace estas cosas podrá reducir su riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una ½ taza de bayas es una fuente buena\* de vitamina C. Esta vitamina ayuda al cuerpo a cicatrizar las cortadas y disminuir el riesgo de infección. Una ½ taza de la mayoría de las bayas es también una fuente buena\* de fibra, la cual ayuda a sentirse satisfecho. Las bayas son ricas en fitoquímicos que le ayudan a mantenerse saludable.

\* Las fuentes buenas aportan 10-19% del valor diario.

### Ideas saludables de preparación

Licúe bayas congeladas con plátano, leche baja en grasa y jugo de naranja 100% natural para preparar un licuado refrescante.



¡Prepare un *banana split* saludable! Agregue yogur de vainilla bajo en grasa sobre el plátano rebanado. Espolvoree con granola baja en grasa y sus bayas favoritas.



Agregue arándanos a la avena, yogur bajo en grasa o cereal.



### Consejos saludables

- Escoja **arándanos azules** redondeados de color azul oscuro. Refrigere hasta por dos semanas.
- Escoja **frambuesas** frescas de color fuerte y uniforme. Refrigere hasta por tres días.
- Elija **zarzamoras** frescas, brillosas, que no estén mojadas, sin color verde o rojo. Refrigere hasta por tres días.
- Lave las bayas justo antes de servir.
- Compre bayas en temporada para obtener el mejor precio.

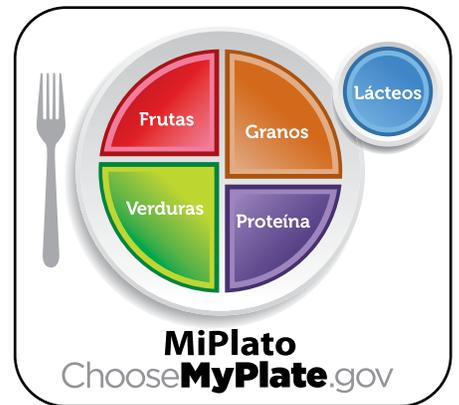
### ¡En sus marcas, listos...!

Con frecuencia las granjas locales tienen parcelas en donde puede ir a cortar bayas. Diviértase y manténgase activo cortando su fruta fresca.

### ¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, si es hombre o mujer y la cantidad de actividad física que hace cada día. Un buen consejo a seguir es:

- ¡Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para alcanzar el total de su necesidad diaria!



Adaptado del USDA

Para más consejos y recetas, visite:

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