

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la **fruta seca**



## 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 la mayor fuente de azúcar agregada 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.

Un ¼ de taza de ciruela pasa, dátíl o higo seco es una fuente buena\* de fibra. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, a mantener el nivel de azúcar en la sangre en niveles normales y evita el estreñimiento. Un ¼ de taza de la mayoría de las frutas secas es también fuente de potasio.

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

## Ideas saludables de preparación

Mezcle su fruta seca favorita con cereales integrales y tendrá un bocadillo para llevar.



Agregue pasas a la ensalada de pollo para un toque dulce.



Agregue fruta seca a su cereal para empezar su día de una manera naturalmente dulce.



## Consejos saludables

- Compre fruta seca sin azúcar añadida.
- Guarde la fruta seca en recipientes bien cerrados.
- Guarde en un lugar fresco y seco como la despensa o el refrigerador.

## ¡En sus marcas, listos...!

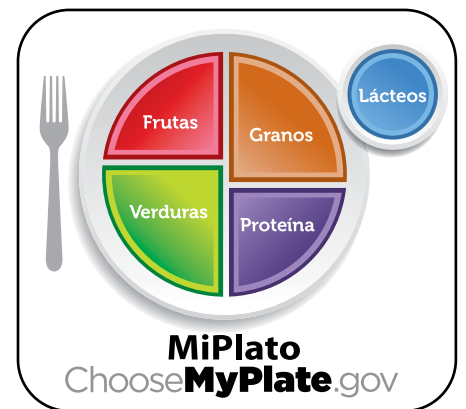
¡Haga que su familia se mueva durante los comerciales de televisión! Marchen en lugar, hagan abdominales o caminen por la casa.

## ¿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:

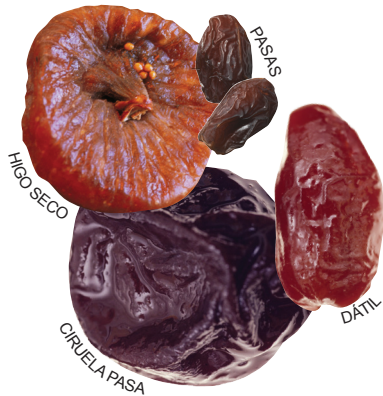
[www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net)

# 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<sup>†</sup>
- 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.

<sup>†</sup>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](http://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
<b>Total Fat/Grasas</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 1mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidratos</b> 28g	<b>9%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	<b>12%</b>
Sugars/Azúcares 17g	
<b>Protein/Proteínas</b> 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
<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.choosemyplate.org](http://www.choosemyplate.org) para aprender más.<sup>†</sup>

<sup>†</sup>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](http://www.campeonesdelcambio.net). © Departamento de Salud Pública de California 2011.

