

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es el

pérsimo



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 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.

Una ½ taza de pérsimo es una fuente excelente* de vitamina A y una fuente buena** de vitamina C y fibra. Los pérsimos tienen también varios antioxidantes como beta caroteno, que se convierte en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener saludable la piel.

* Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.

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

Ideas saludables de preparación

Sustituya el tomate de su salsa favorita por pérsimos fuyu y tendrá una salsa dulce como bocadillo.



El pérsimo fuyu es un alimento rápido y muy bueno. Simplemente rebane y disfrute.



Agregue pérsimo fuyu picado a las ensaladas para darles un toque dulce.



Consejos saludables

- El pérsimo fuyu tiene forma de calabaza, es dulce y puede comerse fresco. Los pérsimos maduros deben sentirse firmes. Guarde el pérsimo fuyu maduro a temperatura ambiente hasta por 3 semanas. Puede guardarlo en el refrigerador hasta por 2 meses.
- El pérsimo hachiya tiene forma de bellota, es agrio, y normalmente se cocina. El pérsimo hachiya maduro debe ser muy suave. El pérsimo hachiya maduro puede guardarse a temperatura ambiente hasta por 4 días.

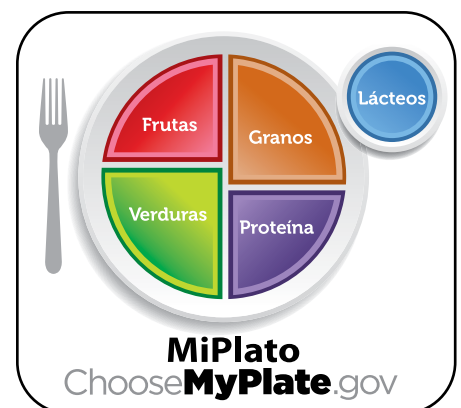
¡En sus marcas, listos...!

Piense cómo agregar de 10-20 minutos de actividad física a cada día e inténtelo al menos por 3 semanas. Una vez que logre esa meta, fije otra.

¿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

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son los **pérsimos**



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

Los estudiantes que hacen actividad física regularmente tienen mejor desempeño en la clase. Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física diaria. Anime a su hijo/a para que sea activo/a y ayúdelo/a a comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores.

Consejos Saludables

- Busque pérsimos de color rojo o naranja oscuro, con piel lisa y que aún tengan las hojas.
- El pérsimo *Fuyu* maduro es firme y dura fresco hasta 3 semanas a temperatura ambiente. Para que dure más tiempo, guárdelo en el refrigerador.
- El pérsimo *Hachiya* maduro es suave y puede estar ligeramente arrugado o tener algunas manchas. Guárdelo a temperatura ambiente y úselo a los pocos días.
- Para madurar *Hachiyas*, póngalos en una bolsa de papel con una manzana o un plátano.

Consejo Útil: El pérsimo *Hachiya* se usa por lo general para hornear y se puede cortar y comer con una cuchara.

Ideas Saludables de Preparación

- Ofrezca a su hijo/a un pérsimo *Fuyu* cortado en trozos como bocadillo.
- Agregue el pérsimo *Hachiya* a recetas para panecillos y pudines.
- Sustituya los tomates en su receta de salsa favorita por pérsimos *Fuyu* y obtendrá una salsa dulce.

ENSALADA DE ESPINACA Y PÉRSIMO

Rinde 6 porciones. ½ taza por porción.
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ½ cucharadita de sal
- 3 tazas de espinaca, lavada
- 3 pérsimos *Fuyu* medianos, rebanados
- ¼ taza de arándanos rojos secos

1. En un tazón, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre de arroz y la sal para preparar el aderezo. Enfríe en el refrigerador.
2. En otro tazón, combine la espinaca, los pérsimos y los arándanos.
3. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

Variación: Agregue rebanadas de pechuga de pollo asadas.

Información nutricional por porción:

Calorías 112, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteína 1 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 210 mg

Adaptado de*: www.lapublichealth.org/nutrition

¡En sus Marcas, Listos...!

- **Por la mañana:** Camine de prisa con su hijo/a por 10 minutos para que su cuerpo y mente entren en calor.
- **Después de la escuela:** Antes de empezar la tarea, anime a su hijo/a para que juegue afuera o esté activo/a en la casa por 20 minutos. Esto le ayudará a concentrarse mejor.
- **Durante el fin de semana:** Camine con su hijo/a al mercado sobre ruedas y vean cuántos tipos diferentes de frutas y verduras pueden identificar.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: ½ de un pérsimo mediano (84g)

Calorías 59 Calorías de Grasa 1

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 16g	5%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 11g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 27%	Calcio 1%
Vitamina C 11%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- La mitad de un pérsimo mediano es aproximadamente ½ taza de fruta.
- Una ½ taza de pérsimo es una fuente excelente de vitamina A y una fuente buena de vitamina C y fibra.
- Los pérsimos también tienen muchos antioxidantes como beta-caroteno que se convierten en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

La cantidad de frutas y verduras que necesita diariamente depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Anime a su familia a comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores cada día – frescas, congeladas, enlatadas y secas. Éstas les ayudarán a obtener la cantidad diaria recomendada.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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.mipiramide.gov para aprender más.

*Sitio web sólo disponible en inglés.