

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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.

Una ½ taza de gajos de toronja es una fuente excelente* de vitamina C. Una ½ taza de toronja equivale a media toronja mediana. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. Una ½ taza de toronja aporta un buen valor nutricional y es baja en calorías.

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

Ideas saludables de preparación

Coma toronja sola para el desayuno.



Agregue un toque cítrico a sus ensaladas verdes agregando gajos de toronja.



Licúe gajos de toronja con yogur bajo en grasa y fresas congeladas para preparar un licuado rápido y sabroso.



Consejos saludables

- Escoja toronjas con cáscara lisa y que se sientan pesadas para su tamaño.
- Las toronjas pueden almacenarse a temperatura ambiente hasta por 1 semana. Puede guardarlas en el refrigerador hasta 2 semanas o más.
- La toronja tiene mejor sabor a temperatura ambiente.

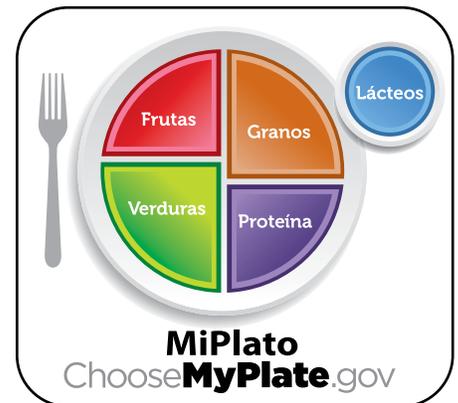
¡En sus marcas, listos...!

Haga actividades físicas para combatir el estrés. Camine con alguien con quien pueda hablar o simplemente despeje su mente mientras disfruta de su actividad favorita, como andar en bicicleta, nadar, jugar al baloncesto o hacer yoga.

¿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:

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



Para más consejos y recetas, visite: www.CampeonesDelCambio.net

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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

No hay escasez de fruta y verdura en California – ¡ni siquiera en invierno! Las frutas y verduras le pueden dar a sus hijos la nutrición que necesitan para estar saludables, crecer y aprender. Todas cuentan para el total de su necesidad diaria - frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. *La Cosecha del Mes* le da ideas para ayudar a su familia a disfrutar de más fruta y verdura y estar más activa cada día.

Consejos Saludables

- Hay tres tipos principales de toronjas: blanca/amarilla, rosa y roja.
- Escoja toronjas con cáscara lisa y brillante y que se sientan pesadas para su tamaño.
- Evite toronjas con partes blandas o manchas color café.
- Guarde las toronjas a temperatura ambiente hasta por una semana. También las puede guardar en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Las toronjas son una fruta híbrida de las naranjas y los pomelos.

Para más información, visite:†
www.fruitsandveggiesmatter.gov

Ideas Saludables de Preparación

- Combine trozos de toronja, plátano rebanado y pasas con yogur bajo en grasa.
- Corte la toronja por la mitad y sívala fría para el desayuno.
- Licúe trocitos de toronja con partes iguales de aceite y vinagre para hacer un sabroso aderezo para ensalada.
- Pruebe jugo de toronja 100% natural – es rico frío o congelado como una paleta.
- Agregue trozos de toronja pelada a las ensaladas de hoja o de fruta.

ENSALADA CÍTRICA

Rinde 4 porciones.

2 tazas por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 5 tazas de hojas de ensalada picadas
 - 1 naranja grande, pelada y en gajos
 - 1 toronja rosa o roja, pelada y en gajos
 - ½ taza de cebolla roja picada
 - 1 taza de rábanos en rebanadas delgadas
 - ¼ taza de almendras rebanadas
 - 2 cucharadas de aderezo de sésamo bajo en calorías (*light*)
 - 2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
1. Ponga las hojas de ensalada en un tazón grande.
 2. Agregue el resto de los ingredientes a las hojas de ensalada.
 3. Mezcle todos los ingredientes. Sirva inmediatamente.

Información Nutricional por Porción:

Calorías 136, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans Fat 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 112 mg

Adaptación: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable*, 2009.

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Baile antes de desayunar y después de cenar.
- **Con la familia:** Busque rutas seguras para ir a sus sitios favoritos y caminar todos juntos.

Para más ideas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: ½ toronja mediana (123g)	
Calorías 46	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 12g	4%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 9g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 6%	Calcio 1%
Vitamina C 78%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- La mitad de una toronja mediana es aproximadamente ½ taza de fruta.
- Una ½ taza de toronja rebanada es una fuente excelente de vitamina C. Tiene un buen valor nutricional y pocas calorías.
- Las calorías miden la energía que hay en los alimentos. El cuerpo necesita energía para funcionar, por eso necesitamos comer para vivir.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la actividad física diaria. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas de fruta y verdura necesita su familia cada día.

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.

¿Qué está en Temporada?

Las toronjas cosechadas en California están en temporada de invierno a primavera. Las variedades cosechadas en California pueden ser más frescas y costar menos que las variedades traídas de otros estados y países.

Pruebe estas variedades cítricas – todas son una fuente excelente de vitamina C: toronja, kumquats, mandarinas, naranjas, pomelos y tangelos.

† Sitio Web sólo disponible en inglés.