

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es el **kiwi**



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

Comer alimentos ricos en nutrientes como frutas y verduras puede ayudar a mejorar el desempeño escolar de los niños. Con *La Cosecha del Mes*, usted puede ser un ejemplo positivo y encaminar a su hijo hacia la salud y el éxito en la escuela.

Consejos Saludables

- Busque frutas firmes que no tengan malladuras. El tamaño de la fruta no afecta su sabor.
- Si el kiwi cede al presionarlo ligeramente, está maduro. Si se siente duro significa que aún no se puede comer.
- Puede almacenar los kiwis durante varios días a temperatura ambiente y hasta cuatro semanas en el refrigerador.
- Para hacer madurar los kiwis, déjelos en el mostrador a temperatura ambiente uno o dos días.

Ideas Saludables de Preparación

- Sirva kiwis enteros como bocadillo por la tarde. Pueden comerse como las manzanas, con la piel.
- Rebane dos kiwis y mézclelos con yogur o requesón bajo en grasa y rico en calcio para un toque más dulce.
- Los kiwis son muy buenos para ablandar la carne. Explique a su hijo que los kiwis tienen una enzima (proteínas que producen los seres vivos, como la fruta) que ayuda a ablandar la carne. Encuentre una receta en la que pueda usar la carne y el kiwi juntos.
- Pida a su hijo que le ayude a preparar una ensalada de fruta saludable de postre.

Para más ideas visite:
www.campeonesdelcambio.net

ENSALADA DE FRUTA

Rinde 4 porciones. $\frac{1}{2}$ taza cada una.
Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 kiwi mediano, pelado y rebanado
- 1 plátano pequeño, pelado y rebanado
- $\frac{1}{2}$ taza de manzana picada
- $\frac{1}{2}$ taza de uvas
- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja 100% natural

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva inmediatamente o sirva frío.

Información nutricional por porción:

Calorías 64, Carbohidratos 16 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

Fuente: *Red para una California Saludable*, 2010.

¡En sus Marcas, Listos...!

- Baile con su hijo al ritmo de sus canciones favoritas.
- Juegue a la mancha o a las escondidas después de cenar.
- Juegue con su familia a buscar un tesoro en un parque cercano y vayan corriendo, trotando o en bicicleta.

Para más ideas de actividades físicas, visite[†]:

www.mipiramide.gov/pyramid/physical_activity_tips.html

Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de kiwis, rebanados (90g)

Calorías 55	Calorías de Grasa 1	% Valor Diario
Grasas 0g		1%
Grasa Saturada 0g		0%
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg		0%
Sodio 3mg		0%
Carbohidratos 13g		4%
Fibra Dietética 3g		11%
Azúcares 8g		
Proteínas 1g		
Vitamina A 2%	Calcio 3%	
Vitamina C 139%	Hierro 2%	

¿Cuánto necesito?

- Una $\frac{1}{2}$ taza de kiwi rebanado es aproximadamente un kiwi mediano. Esto es aproximadamente un puñado.
- Una $\frac{1}{2}$ taza de kiwi rebanado es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K. Es también una fuente buena de fibra.
- La vitamina C le ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y la cantidad de actividad física que practica cada día. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas de fruta y verdura necesitan usted y su familia diariamente. Ayude a su hijo a comer la cantidad recomendada. Así obtendrá los nutrientes que necesita para crecer sano y aprender mejor.

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.