

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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

Desayunar puede mejorar el comportamiento y la actitud de su hijo. Los niños que desayunan se sienten mejor, faltan menos a la escuela y obtienen mejores calificaciones. La Cosecha del Mes puede darle ideas para ayudar a su familia a tener más energía con el desayuno, comer más frutas y verduras y estar activa todos los días.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue fresas rebanadas al cereal integral y al yogur bajo en grasa.
- Mezcle fresas congeladas con jugo de naranja 100% natural (o yogur bajo en grasa) y hielo para un licuado rápido y sabroso.
- Agregue fresas a la ensalada de espinaca.
- Caliente en el horno de microondas fresas rebanadas con un poco de jugo de naranja 100% natural para aderezar los panqueques.
- Ponga el ejemplo – desayune con su hijo.

Para más ideas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Consejos Saludables

- Busque fresas con brillo natural, de color rojo brillante y aroma dulce.
- Almacene las fresas sin lavar en el refrigerador hasta por tres días.
- Busque fresas congeladas sin azúcar agregada.
- Antes de servir, lave las fresa cuidadosamente con agua fría sin cortar los tallitos verdes.

SÚPER BANANA SPLIT

Rinde 1 porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 plátano pequeño, pelado
 - ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
 - 1 cucharada de granola baja en grasa
 - ½ taza de fresas en rebanadas (frescas o congeladas)
1. Corte el plátano por la mitad a lo largo.
 2. Sirva yogur en un tazón.
 3. Ponga las mitades del plátano a ambos lados del yogur.
 4. Cubra el yogur con la granola y la fruta. Sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 259, Carbohidratos 55 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 8 g, Grasas 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 98 mg

Adaptada de: Niños... ¡A Cocinar!, Red para una California Saludable, 2009.

¡En sus Marcas...Listos!

- Agregue a su rutina familiar un paseo en bicicleta. Vaya en bici a la escuela, al trabajo, a la iglesia y al mercado sobre ruedas.
- Durante el fin de semana, dé un paseo en bicicleta más largo o vaya de excursión con su familia a un parque local o estatal.
- Pida a cada miembro de su familia que elija una actividad que le gustaría hacer en familia.

Para más información, visite*:
www.californiabikecommute.com

Información Nutricional

Porción: ½ taza de fresas en rebanadas (83g)	
Calorías 27	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 4g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 0%	Calcio 1%
Vitamina C 81%	Hierro 2%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de fresas rebanadas equivale a cuatro fresas grandes.
- Una ½ taza de fresas es una fuente excelente de vitamina C.
- La vitamina C ayuda a su cuerpo a sanar cortadas y heridas. También ayuda al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades.
- Como nuestro cuerpo no puede producir vitamina C necesitamos comer alimentos ricos en vitamina C, como frutas y verduras.
- No almacene frutas y verduras frescas durante períodos prolongados ni las cocine demasiado para que no pierdan la vitamina C.

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. Agregue una variedad de frutas y verduras de diferentes colores a las comidas y bocadillos para ayudar a su familia a cumplir sus metas.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años 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.