



La Cosecha del Mes

El durazno es la fruta de La Cosecha del Mes.



La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales y haciendo actividad física diariamente ayudará a que su hijo aprenda y se enfoque mejor en la escuela. Utilice **La Cosecha del Mes** para ayudar a su familia a comer saludablemente y a mantenerse activa.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Rebane durazno fresco sobre cereales de grano integral para el desayuno.
 - Use durazno fresco o congelado para hacer licuados — mezcle con leche descremada, o jugo de naranja y hielo.
 - Combine duraznos, yogur de bajo contenido graso y granola para un bocadillo saludable.
 - ¡Cómase la piel! La piel en frutas y vegetales contiene fibra y muchas vitaminas y minerales esenciales.
 - Lleve a su hijo a un mercado sobre ruedas para que seleccione duraznos cosechados.
- Para más información, visite:
www.harvestofthemoth.com*
www.eatwellbewell.org

PAY DE BUENOS DÍAS

Ingredientes: (para 4 porciones de ¾ taza)
2 duraznos medianos, rebanados (ó 1 lata de duraznos rebanados, escurridos*)
1 lata (15 onzas) de peras en mitad, escurridas y rebanadas*
1 taza de ciruelas secas, cortadas a la mitad
¼ ctda. de extracto de vainilla
1 naranja
1 taza de granola de bajo contenido graso

*Fruta envasada en jugo 100% de fruta.

1. Combine los frutas y vainilla en un recipiente para horno microondas.
2. Ralle la cáscara de naranja para obtener una cucharadita. Luego, corte la naranja a la mitad y exprima ¼ taza de jugo. Mezcle la cáscara y el jugo con el resto de la fruta.
3. Esparza la granola por encima de la fruta. Meta en el horno microondas y cocine en alto por 5 minutos.
4. Saque y deje enfriar por 2 minutos. Sirva caliente.

Fuente: *Kids...Get Cookin'!*, California Children's 5 a Day – Power Play! Campaign, Public Health Institute, 2000

¡En sus marcas, listos...!

- Visite parques regionales o locales.
- Los parques ofrecen muchas oportunidades recreativas — excursiones a pie o a bicicleta y exploración de la naturaleza e historia en Arizona.

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutricional

Porción: 1 durazno mediano (98g)

Cantidad por Porción

Calorías 38 Calorías de Grasa 2

% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 0mg **0%**

Carbohidratos 9g **3%**

Fibra Dietética 1g **6%**

Azúcar 8g

Proteína 1g

Vitamina A 6% Calcio 1%

Vitamina C 11% Hierro 1%

Fuente: www.nutritiondata.com*

La nectarina es un tipo de durazno de piel lisa. Visite www.harvestofthemoth.com* para revisar la Información Nutricional de la nectarina.

Consejos “frescos”

- Escoja duraznos que estén fragantes y firmes o ligeramente suaves al presionarlos.
- Busque frutas con un color amarillo brillante (no rojo).
- Madure duraznos firmes en una bolsa de papel al medio ambiente.
- Almacene duraznos maduros en una bolsa plástica en el refrigerador hasta por 5 días.EEE

¿Cuánto necesito?

Una porción de durazno o nectarina es una fruta mediana. Esto es alrededor del tamaño de una pelota de béisbol. Coma una variedad colorida de frutas y vegetales durante el día para alcanzar el total diario necesario.

Recomendación diaria de frutas y vegetales**

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

**Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

Este material fue adaptada por la red de Nutrición de California para las Familias Saludables y Activas. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.

Arizona Nutrition Network

