

# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

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



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

¿Sabía que una porción de frutas o verduras normalmente cuesta menos de 25 centavos? Este pequeño costo aporta grandes beneficios a la salud. Comer una variedad de fruta y verdura de diferentes colores y hacer actividad física cada día son hábitos saludables que pueden ayudar a sus hijos a desempeñarse mejor en la escuela, a mantenerse sanos y crecer fuertes. *La Cosecha del Mes* le puede ayudar a su familia a comer más frutas y verduras y hacer más actividad física cada día.

## Consejos Saludables

- Busque mandarinas firmes que se sientan pesadas para su tamaño.
- Busque mandarinas con cáscara brillante de color naranja intenso.
- Cómbese las mandarinas a los pocos días si las deja a temperatura ambiente, o guárdelas en el refrigerador hasta por una semana.

## Ideas Saludables de Preparación

- Sirva el desayuno con un vaso de jugo 100% natural.
- Prepare bocadillos saludables después de la escuela, como gajos de mandarina frescos o enlatados (en jugo de fruta 100% natural).
- Rocíe yogur de sabor bajo en grasa sobre los gajos de mandarina.
- Agregue mandarina a las ensaladas.
- Exprima jugo de frutos cítricos sobre el pollo y pescado para que estén tiernos y jugosos.

## LICUADO HELADITO DE NARANJA

Rinde 4 porciones.

1¼ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

### Ingredientes:

- 1 taza de jugo de naranja 100% natural
  - 10 cubos de hielo
  - 1 taza de leche descremada o con 1% de grasa
  - 1 cucharadita de extracto de vainilla
  - 2 tazas de mandarinas enlatadas, escurridas
1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
  2. Licue unos 30 segundos o hasta que la mezcla quede cremosa.
  3. Sírvalo en cuatro vasos.

Información nutricional por porción:

Calorías 91, Carbohidratos 18 g, Fibra Dietética 1 g, Proteína 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 33 mg

Adaptación: *Niños... ¡A Cocinar!*, Red para una California Saludable, 2009.

## ¡En sus Marcas, Listos...!

Ayude a sus hijos a mantenerse activos y a prepararse para las pruebas de aptitud física de primavera con estos consejos:

- Establezca una meta semanal para cada miembro de la familia. (Ejemplo: Camine 10,000 pasos y haga estiramientos cada día.)
- Coloque sus metas en un lugar visible, como el refrigerador.
- Decida qué "recompensa" dar por las metas alcanzadas. (Ejemplo: una excursión familiar).

Para más ideas, visite\*:

[www.activeca.org](http://www.activeca.org)

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de gajos de mandarina (98g)

Calorías 52      Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Carbohidratos 13g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 10g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 13%	Calcio 4%
Vitamina C 43%	Hierro 1%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una mandarina mediana equivale aproximadamente a una ½ taza.
- Una ½ taza de mandarina es una fuente excelente de vitamina C y una fuente buena de vitamina A.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones. La vitamina C se encuentra sólo en los alimentos de origen vegetal.
- Nuestros cuerpos no producen ni almacenan vitamina C, así que trate de comer cada día alimentos que contengan vitamina C.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores le ayuda a mantenerse saludable. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para su necesidad diaria – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Descubra cuánto necesita cada persona en su familia. Haga planes para ayudar a su familia a alcanzar la cantidad perfecta.

## 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](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

\*Sitio web sólo disponible en inglés.

