



La Cosecha del Mes

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

Al inculcar hábitos de buena alimentación en sus hijos, ¡usted puede ayudarles a mejorar su memoria y nivel de energía en la escuela! Con **La Cosecha del Mes**, usted puede dar un ejemplo positivo y encaminar a su hijo hacia la salud y el aprendizaje.

El kiwi es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



Consejos "frescos"

- Seleccione frutas firmes que no estén magulladas. El tamaño de la fruta no afecta su sabor.
- Presione la superficie de la fruta con su pulgar. Si se hunde bajo poca presión, el kiwi está maduro. Si presiona y el kiwi parece duro, todavía no está listo para comer.
- Un kiwi se mantiene fresco por algunos días a la temperatura ambiental y hasta cuatro semanas dentro del refrigerador.
- Para madurar un kiwi, colóquelo en una bolsa plástica con agujeros junto a una manzana o un plátano y deje reposar por uno o dos días.

ENSALADA DE FRUTAS

Ingredientes:

(para 4 porciones de ½ taza)

½ **taza de rebanadas de kiwi**

½ **taza de rebanadas de plátano**

½ **taza de manzana picada**

½ **taza de uvas**

½ **taza de jugo de naranja**

En un recipiente, mezcle todos los ingredientes y sirva.

Fuente: *Healthy Latino Recipes Made With Love, Campaña Latina 5 al Día de California.*

Ayude a sus hijos a comer sano

- ¡Prepare un hotcake con una cara feliz! Use dos rebanadas de kiwi para los ojos y haga la nariz con una fresa y la boca con un plátano.
- Mezcle dos kiwis picados con yogur ligero rico en calcio o con queso cottage bajo en grasa para darle un gusto dulce natural.
- Los kiwis son magníficos para ablandar la carne. Explíquelo a su hijo que los kiwis tienen una enzima (proteínas producidas por las frutas) que ayuda a que la carne se ablande.
- Pídale a su hijo que le ayude a preparar una rica ensalada de frutas como postre para el día de Acción de Gracias.

Para más ideas, visite:

www.harvestofthemoth.com
www.eatwellbewell.org

Información Nutricional

Porción: 2 kiwis medianos
(152g)

Cantidad por Porción

Calorías 92 Calorías de Grasa 6

% Valor Diario

Grasas 1g **1%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 4mg **0%**

Carbohidratos 22g **8%**

Fibra Dietética 5g **18%**

Azúcar 14g

Proteína 2g

Vitamina A 3% Calcio 6%

Vitamina C 240% Hierro 3%

Fuente: www.nutritiondata.com*

Consejos saludables

- Haga que sus hijos marquen en un calendario los días en que su familia realiza actividades sanas, tales como comer frutas y vegetales o hacer actividades físicas.

- Pida que su hijo le diga qué están haciendo en su clase para probar nuevos sabores.
- Anime a que sus hijos coman el desayuno y el almuerzo escolar. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina principal del distrito escolar.

¡En sus marcas, listos...!

- ¡Y a bailar se ha dicho! Muévase al son de su música preferida con sus hijos o monten bicicleta juntos después de cenar.
- Jueguen a "los encantados" o a "las escondidas".

Para más ideas, visite:*

www.kidnetic.com

www.verbnow.com

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Este material fue adaptado 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

