



# 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](http://www.harvestofthemoth.com)  
[www.eatwellbewell.org](http://www.eatwellbewell.org)

## Información Nutrición

Porción: 2 kiwis medianos  
(1 Taza) (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](http://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](http://www.kidnetic.com)

[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

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.



# Harvest of the Month

## Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

By helping children practice healthy eating habits, you can help improve their memory and energy levels in school. With **Harvest of the Month**, you can set a positive example and put your child on the road to health and learning success.

The **Harvest of the Month** featured fruit is

**kiwifruit**



## Let's Get Physical!

- Kick up your heels and dance with your child to your favorite tunes.
- Play a game of tag or hide-and-go-seek after dinner.
- Run, jog or bike on a family treasure hunt.

For more physical activity ideas, visit:

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)  
[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

## FRUIT SALAD

Ingredients:  
(Makes 4 servings at ½ cup each)  
½ cup sliced kiwifruit  
½ cup sliced banana  
½ cup chopped apple  
½ cup grapes  
½ cup orange juice

In a medium bowl, mix all ingredients.  
Serve.

Adapted from: *Healthy Latino Recipes Made With Love, California Latino 5 a Day Campaign, 2004.*

## Helping Your Kids Eat Healthy

- Make a pancake smiley face. Top pancakes with two kiwi slices for eyes and make a nose and mouth with a strawberry and banana.
- Slice two kiwis into calcium-rich lowfat yogurt or cottage cheese for an added sweet flavor.
- Kiwis work great for tenderizing meat. Explain to your child that kiwis have an enzyme (proteins produced by living things, like fruit) that helps break down the meat to make it tender. Find a recipe to try this together.
- Ask your child to help you make a healthy fruit salad for Thanksgiving dessert.

For more ideas, visit:

[www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com)  
[www.eatwellbewell.org](http://www.eatwellbewell.org)

## Nutrition Facts

Serving Size 2 medium kiwifruit  
(1 Cup) (152g)

Amount per Serving

**Calories 92** Calories from Fat 6

% Daily Value

**Total Fat** 1g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 4mg **0%**

**Total Carbohydrate** 22g **8%**

Dietary Fiber 5g **18%**

Sugars 14g

**Protein** 2g

Vitamin A 3% Calcium 6%

Vitamin C 240% Iron 3%

Source: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Produce Tips

- Select firm, unblemished fruit. The size of the fruit does not affect taste.
- Press the outside of the fruit with your thumb. If it gives to slight pressure, the kiwi is ripe. If you apply pressure and the kiwi feels hard, it's not ready to eat.
- A kiwi will keep for several days at room temperature and up to four weeks in your refrigerator.
- To ripen a kiwi, place it in a bag with an apple or a banana and leave it out on the counter for a day or two.

## Healthy Help

- Keep a calendar and have your child mark each day that your family practices healthy activities, like eating fruits and vegetables or being physically active.
- Ask your child to describe any taste testing activities being done in the classroom.
- Encourage your child to eat the school breakfast and lunch. Ask your child's teacher or call the school district's main office for more information.

This material was adapted from the California Nutrition Network for Healthy Active Families. This material was funded by USDA's Food Stamp Program. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer.