



# La Cosecha del Mes

Los melones son la fruta de La Cosecha del Mes.



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

Mercados locales proveen una abundancia de frutas y vegetales frescos a bajo precio. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales todos los días puede proveer a su familia con los nutrientes necesarios para crecer y desarrollar cuerpos y mentes sanas.

La Cosecha del Mes ayuda a aprender cómo comer saludablemente y cómo estar activos diariamente.

## Consejos "frescos"

- Seleccione melones con una fragancia dulce y que den un poco en la parte superior del tallo.
- Seleccione melones que se sientan pesados para su tamaño y que suenen hueco al darles unos golpecitos.
- Evite melones con cáscaras arrugadas, o que estén agrietados.
- Almacene melones enteros sobre el mostrador y coma a los dos días.
- Lave melones antes de cortarlos.
- Refrigere melones cortados en un recipiente sellado. Use a los tres días.

## PALETAS DE FRUTA

Ingredientes: (para 8 paletas)

- 1 envase (de 8 onzas) de yogur descremado sabor limón
- 2 tazas de melón, en cubitos
- 12 fresas, sin tallitos
- 1 plátano mediano, rebanado
- 8 vasitos (de 8 onzas) de papel
- 8 cucharas de plástico (o palitos de paleta)

1. Combine el yogur y la fruta en la licuadora. Licuar hasta que quede sin grumos.
2. Vierta en los vasitos de papel.
3. Congele hasta que quede medio congelado (alrededor de una hora). Meta una cucharita o palito en el vasito.
4. Congele hasta que quede sólido (al menos dos horas).
5. Saque de la congeladora y deje fuera 10 minutos. Pele el papel y disfrute.

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

Para más ideas visite: [www.harvestofthemoth.com](http://www.harvestofthemoth.com)\*

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Rebane y coma melones como un bocadillo refrescante o como acompañamiento en las comidas.
- Sirva melones rebanados o cortados en piezas con yogur bajo en contenido graso o con queso cottage.
- Haga bolitas de melón y sirva.
- Congele las bolitas de melón y disfrútelas como bocadillo frío en días calurosos.

Para más ideas, visite:

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

## Información Nutrición

Porción: ½ taza de melón, en cubitos (98g)

Cantidad por Porción

Calorías 27 Calorías de Grasa 1

% Valor Diario

Grasas 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 13mg 1%

Carbohidratos 7g 2%

Fibra Dietética 1g 3%

Azúcar 6g

Proteína 1g

Vitamina A 54% Calcio 1%

Vitamina C 49% Hierro 1%

Fuente: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)\*

Visite el Family Room en [www.harvestofthemoth.com](http://www.harvestofthemoth.com)\* para la Información Nutricional de otras variedades de melón.

## ¡En sus marcas, listos...!

- Disfrute de un amanecer o una puesta de sol dando un paseo a pie con su familia.
- Camine, patine o monte bicicleta a su mercado sobre ruedas local.
- Visite una alberca local comunitaria, un parque o un lago y vaya a nadar.
- Protéjase del sol. Póngase una crema protectora solar y un sombrero cuando esté afuera.
- Permanezca hidratada tomando mucha agua en días calurosos.

\*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

## ¿Cuánto necesito?

Una porción de melón es una media taza de melón en cubitos. Esto es alrededor de un puñado. Recuerde comer una variedad colorida de frutas y vegetales durante el día para que consuman su 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](http://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.

# Harvest of the Month

Growing Healthy Students



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



## Helping Your Child Eat Healthy

- Slice and eat melons as a refreshing snack or side dish at meals.
- Serve sliced or chopped melons with lowfat yogurt or cottage cheese.
- Scoop fruit into melon balls.
- Freeze melon balls and enjoy as cold snacks on hot days.
- Add a colorful variety of melons to meals to help maintain good vision and strengthen the immune system.
- Melons are in the red (e.g., watermelon), yellow/orange (e.g., cantaloupe, casaba), and green (e.g., honeydew, Crenshaw) color groups.

For more ideas, visit:

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

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

Local farmers' markets provide a bounty of fresh fruits and vegetables at low prices. Eating a variety of colorful fruits and vegetables each day can provide your family with the nutrients they need to grow and develop healthy bodies and minds. **Harvest of the Month** can help you learn how to eat healthy and be physically active every day.

## FRUIT FREEZES

Ingredients: (Makes 8 freezes)

- 1 (8-ounce) container nonfat lemon yogurt
- 2 cups melon, cubed
- 12 strawberries, stems removed
- 1 medium banana, peeled and sliced
- 8 (8-ounce) paper cups
- 8 plastic spoons (or craft sticks)

1. Combine yogurt and fruit in blender. Blend until smooth.
2. Pour into paper cups.
3. Freeze until thick and slushy (about one hour). Insert spoon, handle up, into cup.
4. Freeze until solid (at least two hours).
5. To eat, remove from freezer and let sit 10 minutes. Peel paper cup off and enjoy.

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

For more ideas, visit:

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

## Let's Get Physical!

- Watch the sun rise or set by taking a family walk.
- Walk, skate or ride bikes to local farmers' markets.
- Take a dip — visit a local community pool, park or lake and go for a swim.
- Be sun-safe. Wear sunscreen and a hat when outdoors.
- Stay hydrated on warm days by drinking lots of water.

## Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cantaloupe, cubed (80g)

### Amount per Serving

Calories 27      Calories from Fat 1  
% Daily Value

Total Fat 0g      0%

Saturated Fat 0g      0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg      0%

Sodium 13mg      1%

Total Carbohydrate 7g      2%

Dietary Fiber 1g      3%

Sugars 6g

Protein 1g

Vitamin A 54%      Calcium 1%

Vitamin C 49%      Iron 1%

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

Visit the Family Room at [www.harvestofthemoth.com](http://www.harvestofthemoth.com) for Nutrition Facts labels of other melon varieties.

## Produce Tips

- Select cantaloupes with a sweet, fragrant smell and soft dent on stem.
- Select honeydew, casabas and watermelons that feel heavy for size and sound hollow when tapped on rind.
- Avoid melons with shriveled, punctured or cracked rinds.
- Store whole melons on counter and eat within two days.
- Wash melons before cutting. Remove pulp from rind and discard seeds.\*
- Refrigerate cut melons in sealed container. Use within three days.

\*Does not apply to watermelons.

## How Much Do I Need?

A serving of melons is one-half cup cubed melon. This is about one cupped handful. Remember to eat a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day to reach your total daily needs.

## Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables\*

| Kids, Ages 5-12     | Teens, Ages 13-18    | Adults, 19+          |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| 2½ - 5 cups per day | 3½ - 6½ cups per day | 3½ - 6½ cups per day |

\*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) to learn more.

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.