

Cultivando Estudiantes Saludables



# La Cosecha del Mes

enero

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

Comience el nuevo año saludablemente. Usted puede mejorar el desempeño académico de su hijo ofreciéndole comidas nutritivas y asegurándose que haga actividad física regularmente. Propóngase que su familia entera coma más frutas y vegetales y sea más activa. Con **La Cosecha del Mes**, su familia puede descubrir, disfrutar y aprender a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa cada día.

En enero, **la naranja** es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos saludables

- Revise el menú escolar con su hijo. Platiquen sobre cómo se servirán las naranjas en la cafetería (jugo de naranja, gajos de naranja, etc.).
- Anime a su hijo a comer el desayuno y el almuerzo escolar. Los niños que comen las comidas escolares tienen mayor probabilidad de consumir la cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales cada día.
- Guarde recetas saludables en la cocina. Que cada quien escoja la receta que les gustaría probar, luego prepárenla juntos.
- También guarde folletos sobre nutrición en la cocina. Si alguien tiene una pregunta, busque la información y compártala con su familia.

## Receta

### VEGETALES EN ALMIBAR DE NARANJA

Ingredientes: (para 4 porciones de 1/2 taza)

- 2 tazas de vegetales mixtos congelados
- 1/2 cda. de cáscara de naranja rallada
- 1/4 taza de jugo de naranja (exprima de la naranja que ralló)
- 1 cda. de mostaza estilo Dijón
- 1 cda. de salsa de soya baja en sodio

1. Cocine los vegetales de acuerdo a las direcciones del paquete.
2. Mientras tanto, mezcle la cáscara de naranja rallada, el jugo de naranja, la mostaza, y la salsa de soya en un recipiente. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
3. Escorra los vegetales y revuélvalos con la mezcla de jugo de naranja. Sirva inmediatamente.

Fuente: *Discover the Secret to Healthy Living*, Instituto de Salud Pública, 2004.

## Consejos "frescos"

Cómo seleccionarlas, almacenarlas y servir las

- Busque naranjas firmes y pesadas para su tamaño, con cáscara de color brillante.
- Evite frutas magulladas, arrugadas o descoloridas. Las naranjas con manchas o marcas verdes en la superficie se pueden comer.
- Frutas de cáscara delgada tienden a ser más jugosas que las de cáscara gruesa.
- Almacénelas al medio ambiente o en el refrigerador sin bolsa plástica hasta por dos semanas.



## Información Nutricional

Porción 1 naranja mediana (154g)

Cantidad por Porción

Calorías 75 Calorías de Grasa 2  
% Valor Diario

Grasas 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 2mg 0%

Carbohidratos 19g 6%

Fibra Dietética 3g 14%

Azúcar 13g

Proteína 1g

Vitamina A 8% Calcio 7%

Vitamina C 152% Hierro 1%

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

## ¡En sus marcas, listos...!

- Ayude a su hijo a prepararse para el examen de educación física FITNESSGRAM®. Pídale más información al maestro de su hijo.
- Camine o corra por la mañana para comenzar el día con energía.
- Empiece gradualmente y cada día agregue 10 ó 15 minutos de actividad física hasta llegar a una hora.
- En lugar de ver televisión, jueguen cartas u otros juegos (damas, la lotería) para ejercitar la mente.

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.

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Corte naranjas y sívalas para un bocadillo rápido y sano.
- Congele jugo 100% de naranja en un vaso de papel con una cuchara. Sirva como postre.
- En lugar de un refresco, ofrezca a su hijo una dulce y jugosa naranja.
- Ponga naranjas en sus ensaladas.
- Platique con su hijo sobre cómo las naranjas ayudan a contrarrestar los resfríos y las enfermedades.

Para más ideas, visite:\*

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



COMA FRUTAS Y VEGETALES Y SEA ACTIVO

Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos a través de la Red de Nutrición de California para las Familias Saludables y Activas. El Programa ofrece asistencia relacionada a la nutrición para personas de bajo ingreso y le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al (888) 328-3483. © Derechos Reservados. Departamento de Servicios de Salud de California, 2005.