



La Cosecha del Mes

noviembre

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.

En noviembre, **el kiwi** es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



Consejos "frescos"

Cómo seleccionarlos, almacenarlos y servirlos

- 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.

Receta

ENSALADA DE FRUTAS

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

- 1/2 taza de rebanadas de kiwi
- 1/2 taza de rebanadas de plátano
- 1/2 taza de manzana picada
- 1/2 taza de uvas
- 1/2 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.*

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%

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%

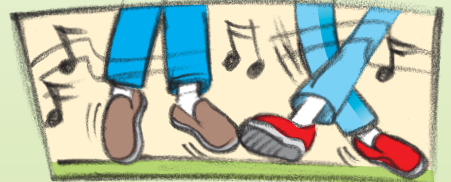
Fuente: www.nutritiondata.com*

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

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 yogurt 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.kiwifruit.org

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.



COME FRUTAS Y VEGETALES Y PONTE ACTIVO