



# La Cosecha del Mes

septiembre

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

El comer saludablemente puede ayudar a que sus hijos sean más exitosos en la escuela. Las investigaciones indican que el comer frutas y vegetales mejora la memoria y la conducta en la escuela. Descubra, disfrute y aprenda a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa cada día.

En septiembre, **la manzana** es la fruta de La Cosecha del Mes.

## Consejos saludables

- Los niños que comen las comidas escolares tienen mayor probabilidad de consumir la cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales que aquellos que no las comen.
- Anime a que sus hijos coman el desayuno y almuerzo escolar. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina principal del distrito escolar.
- Revise el menú escolar con su hijo y marque las comidas que contienen manzanas.



## Consejos "frescos"

Cómo seleccionarlas, almacenarlas y servir las

- Las manzanas están disponibles todo el año. Seleccione manzanas que no estén magulladas y se sientan firmes al toque.
- Mantenga las manzanas en el refrigerador para reducir el proceso de maduración y retener el sabor. Si se mantienen bien almacenadas, las manzanas pueden durar más de 3 meses.
- Prepare platillos hechos con manzanas unos minutos antes de servir para que no se tornen café, o eche jugo 100% de manzana sobre las rebanadas de manzana.

## Información Nutricional

Porción 1 manzana mediana (154g)

Cantidad por Porción

Calorías 80 Calorías de Grasa 2

% Valor Diario

Grasas 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 2mg 0%

Carbohidratos 21g 7%

Fibra Dietética 4g 15%

Azúcar 16g

Proteína 0g

Vitamina A 2% Calcio 1%

Vitamina C 12% Hierro 1%

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

## ¡En sus marcas, listos...!

- Durante la primera semana de octubre se llevará a cabo el "Día para Caminar a la Escuela". Le invitamos a que participe junto con su hijo en las actividades de este día especial para caminar. Camine con sus hijos a la escuela cada mañana como parte de su rutina regular.
- Si no es posible caminar a la escuela, camine a la biblioteca, al parque o por su vecindario.
- Camine con su familia después de la cena.

Para más ideas, visite.\*

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

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

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

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

## Receta

### ENSALADA DE MANZANA Y ATÚN

Ingredientes: (para 4 porciones)  
 2 latas (6 onzas) de atún en agua, escurrido  
 2 cdas. de cebolla roja picada  
 1 manzana picada  
 1/4 taza de apio picado  
 1/4 taza de pasitas  
 5 cdas. de aderezo italiano ligero  
 2 tazas de lechuga  
 4 rebanadas de pan de trigo integral ó  
 2 panes de pita, cortados a la mitad

1. En un recipiente, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasitas, y dos cucharadas de aderezo.
2. En otro recipiente, mezcle el resto del aderezo con la lechuga.
3. Ponga la lechuga y ensalada de atún en las rebanadas de pan, o abra y llene con cuidado el pan de pita.

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

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Sirva rebanadas de manzana bañadas con un yogurt ligero rico en calcio o crema de cacahuete rica en proteínas.
- Congele jugo 100% de manzana en un molde de cubitos de hielo o en un vaso de papel con un palito y sirva como postre.
- Use el puré de manzana para preparar alimentos horneados bajos en grasa. Reemplace la manteca o el aceite por una cantidad igual de puré de manzana más una tercera parte del aceite que le indique la receta.
- Platique con sus hijos sobre cuáles son sus frutas o vegetales favoritos, por qué les gustan, y la manera favorita de comerlos.

Para más ideas, visite.\*

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

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



COME FRUTAS Y VEGETALES  
Y PONTE ACTIVO