

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son las **uvas**



## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Ayude a sus hijos a comer alimentos nutritivos, como frutas y verduras y hacer al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Esto les ayudará a tener un mejor desempeño en la escuela. La Cosecha del Mes puede ayudar a su familia a comer saludable y a mantenerse activa todos los días.

## Consejos Saludables

- Busque racimos de uvas firmes y de color brillante.
- No compre uvas arrugadas, pegajosas, con manchas o tallitos secos.
- Quite las uvas blandas o manchadas antes de almacenarlas.
- Guarde las uvas frescas en un recipiente bien cerrado o en una bolsa de plástico hasta por 10 días en el refrigerador.
- Enjuague las uvas con agua fría antes de comerlas.

## Ideas Saludables de Preparación

- Agregue uvas rebanadas a los sándwiches, ensaladas de pollo y pasta.
- Enjuague y congele las uvas y tendrá un bocadillo rápido.
- Lleve siempre unas pasas para tener un bocadillo listo cuando lo necesite.
- Beba jugos de frutas y verduras 100% naturales en lugar de bebidas azucaradas.
- Las frutas y las verduras congeladas, enlatadas y secas son tan nutritivas como las frescas. Tenga una variedad en su cocina para tener más opciones de alimentos.

## DELICIOSO LICUADO DE UVA

Rinde 2 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

### Ingredientes:

- 1 taza de uva sin semilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas sin azúcar
- ½ taza de gajos naranja
- ½ taza de rodajas plátano

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licue hasta que la mezcla quede cremosa.
2. Vacíe en vasos individuales y sirva inmediatamente.

**Consejo Útil:** Para obtener una consistencia más espesa, congele las uvas antes de licuar los ingredientes. Para congelar las uvas, enjuáguelas, séquelas y colóquelas en una sola capa en un molde. Cubra y ponga en el congelador de 1½ a 2 horas.

*Información nutricional por porción:*  
Calorías 187, Carbohidratos 48 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 2 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

Adaptada de: *Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable, 2007.*

## ¡En sus marcas...Listos!

- Vaya con su familia al centro comunitario o a la alberca comunitaria para realizar actividades refrescantes durante el verano.
- Explore la naturaleza en un parque local o en un camino para excursionismo.

Para más ideas, visite:

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

½ cup of grapes / ½ taza de uvas (76g)

Calories/Calorías 52

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

	% Daily Value/% Valor Diario
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 2mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 14g	5%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	3%
Sugars/Azúcares 12g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 1%	Calcium/Calcio 1%
Vitamin C/Vitamina C 14%	Iron/Hierro 2%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de uvas rojas o verdes es una fuente buena\* de vitamina C y vitamina K.
- Las uvas son también una fuente de carbohidratos, principalmente en forma de carbohidratos simples que comúnmente se llaman azúcares.
- Los azúcares son una fuente rápida de energía para su cuerpo.
- Los alimentos altos en azúcares refinados (por ejemplo, pasteles, galletas, refrescos) aportan calorías pero son muy poco nutritivos. Es mejor limitar estos azúcares.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada miembro de su familia depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Sirva una variedad de frutas y verduras de distintos colores todos los días para ayudar a mantener a su familia saludable.

\*Las fuentes buenas aportan 10-19% del Valor Diario.

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*\*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.