

Carolina del Norte La Cosecha del Mes

STEPS TO HEALTH

La fruta destacada de la Cosecha del Mes en Carolina del Norte es:



manzanas

La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van Mano a Mano

Una alimentación saludable ayudará a que su hijo tenga éxito en la escuela. Comer las cantidades recomendadas de fruta y verdura puede mejorar el desempeño escolar de los hijos. Explore, pruebe y aprenda a comer más frutas y verduras y a mantenerse activo todos los días.

Dígale a su hijo cuáles son sus frutas y verduras favoritas, por qué le gustan y cómo le gusta comerlas.

La próxima vez que visite el supermercado pida a sus hijos que cuenten las diferentes variedades de manzanas que están en oferta. ¡Visite una huerta de manzanas y cuenten cuántas variedades de manzanas cultivan allí!

¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!

En las tardes, haga tiempo para participar en alguna actividad física en familia, como ir a caminar, pasear en bicicleta o tener un concurso de baile. Mientras se mantienen activos platicuen de lo que han hecho durante la semana.



Recojan hojas que hayan caído de los árboles o pónganse a palear la nieve juntos.

Infórmense con alguna sociedad protectora de animales y saquen a caminar a un perro rescatado.

Ideas Saludables de Preparación

- Congele jugo de manzana 100% natural en una charola para hacer hielos con palitos de paleta. Sirva como bocadillo o postre.
- Cuando hornee, sustituya la grasa (manteca, mantequilla o aceites) por la misma cantidad de puré de manzana más una tercera parte de la cantidad de aceite que indica la receta.



¡Masticar y Saborear!

Más formas de comer manzanas:

- Manzanas frescas
- Manzanas horneadas
- Puré de manzana
- Manzanas secas o deshidratadas
- 100% Jugo de manzana

Ensalada de Atún y Manzana

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 2 latas (6 onzas) de atún envasado en agua, escurrido
- 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
- 1 manzana mediana picada, sin las semillas
- 1/4 taza de apio picado
- 1/4 taza de pasas rubias
- 3 cucharadas de aderezo italiano sin grasa
- 2 tazas de hojas para ensalada
- 2 panes medianos de pita intergral

Direcciones:

1. En un tazón, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo.
2. En otro tazón, mezcle las hojas para ensalada con el aderezo restante.
3. Corte los dos panes de pita por la mitad formando 4 bolsillos.
4. Con cuidado, llene los bolsillos con cantidades iguales de atún y ensalada. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 216, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 25 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 26 mg, Sodio 544 mg

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

Datos Importantes de Cultivos Locales

- Carolina del Norte es el séptimo Estado productor de manzanas en los Estados Unidos.
- La mayoría de las manzanas son cultivadas en el área oeste de Carolina del Norte. Los días cálidos y las noches frescas hacen que el clima sea perfecto para cultivar manzanas crujientes y jugosas.
- La época de cosecha es de mediados de Agosto hasta Octubre.
- Las cuatro variedades principales de manzana en Carolina del Norte son Red Delicious, Golden Delicious, Rome Beauty, y Gala. Sin embargo, se cultivan en Carolina del Norte más de 40 variedades de manzana también.

www.NCagriculture.org†



Para saber más acerca de granjas donde recolectas tu propia fruta/verdura, mercados sobre ruedas, o mercados de agricultores visite: ncfarmfresh.com.†

ENJOY
NORTH CAROLINA APPLES

†Estas páginas de internet están disponibles sólo en Inglés.

Carolina del Norte La Cosecha del Mes

STEPS TO HEALTH

La fruta destacada de la Cosecha del Mes en Carolina del Norte es:



manzanas

¿Por qué enfocarse en consumir frutas y variar el consumo de verduras?

- Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable y balanceada.
- Además, las frutas y verduras son fuentes de fibra. La fibra le ayuda a sentirse lleno, ayuda a mantener su nivel de glucosa sanguínea normal y ayuda a evitar estreñimiento.
- Las frutas y verduras también son una buena fuente de vitaminas y minerales lo que pudiera reducir su riesgo de sufrir serios problemas de salud como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, infarto o apoplejía, y algunos tipos de cáncer.
- ¡Un buen consejo a seguir es asegurarse de que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para así poder consumir los que su cuerpo requiere diariamente!

¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la actividad física que practica cada día. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas de fruta y verdura necesita su familia cada día.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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.choosemyplate.gov/en-espanol.html para aprender más.

¿Cuántas manzanas?

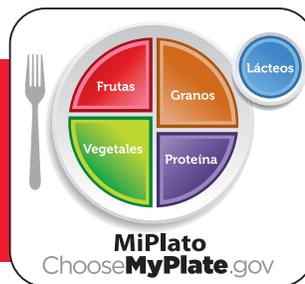
- Una 1/2 taza de manzanas rebanadas equivale aproximadamente a un puñado.
- Una 1/2 taza de manzanas rebanadas es una fuente de fibra.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de manzanas, rebanadas (55g)

	Calorías 28	Calorías de Grasa 0
	% Valor Diario	
Grasas 0g	0%	
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa Trans	0g	
Colesterol 0mg	0%	
Sodio 1mg	0%	
Carbohidratos 8g	3%	
Fibra Dietética 1g	5%	
Azúcares 6g		
Proteínas 0g		
Vitamina A 1%	Calcio 0%	
Vitamina C 4%	Hierro 0%	

Para aprender sobre los otros grupos de alimentos, visite



Consejos saludables

- Busque manzanas firmes que no tengan partes blandas.
- Las manzanas pueden almacenarse a temperatura ambiente por una semana pero pueden durar hasta tres semanas si se refrigeran. No refrigere las manzanas en bolsas cerradas.
- Para evitar que las manzanas se oxiden (se vuelvan color café), prepare platillos que contengan manzanas frescas justo antes de servirlos. O vierta 100% jugo de manzana sobre rebanadas de manzana fresca.

Más manzanas cada día

- Mezcle trozos de manzana en la **avena** para empezar su día de forma saludable.
- Agregue manzana picada y pasas a su **ensalada de pollo** para un almuerzo saludable.
- Para un postre calentito, ponga 4 manzanas sin el corazón en una charola para microondas y rellénelas con pasas. Agregue ½ taza de jugo de manzana y espolvoree con nuez moscada y canela. Cubra con envoltura de plástico y cocine en el microondas a alta potencia durante 5 minutos para preparar un **postre saludable**.

Para más recetas con manzanas, visite www.whatscooking.fns.usda.gov.†

ADULTOS ACTIVOS

Haga de la actividad física un evento divertido y social. ¡Llévese a un amigo a caminar por el centro comercial o al parque durante la hora del almuerzo!

Este material fue adaptado de La Cosecha del Mes proporcionado por el Departamento de Salud Pública de California. La Red para una California Saludable. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, estado de veterano, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También

puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2800 (voz y TDD). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

NC STATE

EXTENSION

†Estas páginas de internet están disponibles sólo en Inglés.