

Carolina del Norte La Cosecha del Mes

STEPS TO HEALTH

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

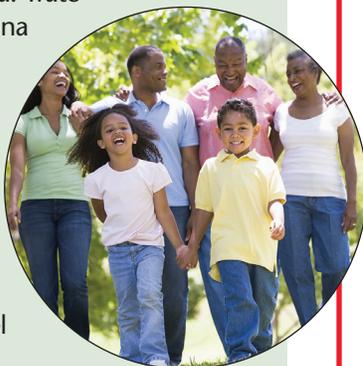


La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Hacer que los niños prueben alimentos nuevos puede ser difícil. Es normal que tenga que ofrecerles un alimento nuevo varias veces para que se decidan a probarlo. Sea un buen ejemplo a seguir y coma frutas y verduras cuando está con sus hijos. Use los consejos y recetas de *La Cosecha del Mes* para animarlos a probar alimentos nuevos.

¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!

Determine las horas en las que toda la familia esta disponible. Dedique algunas de éstas horas para la actividad física. Trate de hacer alguna actividad después de la cena o empieza el fin de semana con una caminata en la mañana del Sábado.



Ideas Saludables de Preparación

- Agregue arándanos al cereal y obtendrá más fibra y sabor.
- Agregue arándanos al yogur bajo en grasa y tendrá un bocadillo sabroso.
- Tenga una bolsa de bayas mixtas en el congelador para preparar licuados.



ENSALADA DE FRUTA CON MIEL Y JENGIBRE

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 mango grande, pelado y rebanado
- 1 taza de arándanos azules frescos
- 1 plátano pequeño, pelado
- 1 taza de fresas, rebanadas
- 1 taza de uvas verdes sin semilla
- 1 taza de nectarinas, rebanadas
- 1 taza de kiwi, pelado y rebanado

Aderezo de miel y jengibre:

- 1/3 taza de jugo de naranja 100% natural
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de miel*
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/8 cucharadita de jengibre molido

Direcciones:

1. En un tazón grande combine la fruta.
2. En un tazón pequeño, mezcle bien todos los ingredientes del aderezo.
3. Vierta el aderezo sobre la fruta y mezcle.
4. Refrigere durante 20 minutos. Sirva fría.

*Los niños menores de un año no deben comer miel.

Información nutricional por porción:
Calorías 124, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

Adaptación: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable*, 2008.

Receta cortesía de BOND of Color.

¿Cómo congelar los arándanos/moras azules?

¡Congelar arándanos/moras azules es muy fácil! Al congelar arándanos/moras azules cuando están en temporada usted puede disfrutarlos de forma saludable y divertida todo el año. Coloque los arándanos/moras azules frescos en un contenedor hermético y congélelos en la parte de atrás de su congelador. No los lave antes de congelar, lávelos antes de consumir. Los arándanos/moras azules no tienen que ser descongelados antes de consumirlos o cocinar con ellos.

northcarolinablueberries.com

Datos Importantes de Cultivos Locales

- Los arándanos/moras azules son nativos de los Estados Unidos. Los Nativos Americanos inicialmente les llamaban "bayas estrella" porque la flor forma una estrella de cinco puntas.
- Estados Unidos es el productor más grande de arándanos/moras azules en el mundo. Carolina del Norte es uno de los principales productores de arándanos/moras azules. Los arándanos son la mora azul oficial de Carolina del Norte. La temporada de cosecha en Carolina del Norte normalmente es de Junio a Agosto. Los arándanos/moras azules crecen en arbustos de hasta 12 pies de alto.

¡Asista a un Festival de Arándanos/Moras Azules! Durante la temporada alta, Carolina del Norte es anfitrión de varios festivales locales de arándanos/moras azules. Junio es el mes de los arándanos/moras azules en Carolina del Norte.

Blueberrycouncil.org
www.ces.ncsu.edu

Carolina del Norte La Cosecha del Mes

STEPS TO HEALTH

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



arándanos

¿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.
- Los arándanos son una fuente de vitamina C. Esta vitamina ayuda al cuerpo a cicatrizar las cortadas y disminuir el riesgo de infección.
- Los arándanos son ricos en fitoquímicos que le ayudan a mantenerse saludable.
- ¡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.

¿Cuántos arándanos?

- Una 1/2 taza de arándanos equivale aproximadamente a un puñado.
- Una 1/2 taza de arándanos es una buena fuente* de vitamina C y fibra.

*Las fuentes buenas aportan 10-19% del valor diario

Información Nutricional

Porción: ½ taza de arándanos azules (74g)	
Calorías 42	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 12%	Hierro 1%

Consejos saludables

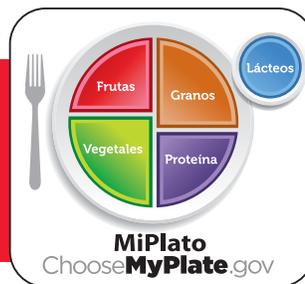
- Escoja arándanos azules redondeados de color azul oscuro. Refrigere hasta por dos semanas.
- Lave los arándanos justo antes de servir.
- Compre los arándanos en temporada para obtener el mejor precio.

Los arándanos congelados

Los arándanos/moras azules pueden ser descongelados en agua fría.

- Para descongelar en agua fría, coloque la cantidad deseada en un tazón. Cubra los arándanos/moras azules con agua fría. Una taza de arándanos/moras azules se descongelará en aproximadamente 5 minutos.
- Más arándano cada día
 - Licúe arándanos congelados con plátano, leche baja en grasa y jugo de naranja 100% natural para preparar un **licuado** refrescante.
 - ¡Prepare un **banana split** saludable! Agregue yogur de vainilla bajo en grasa sobre el plátano rebanado. Espolvoree con granola baja en grasa y arándanos.
 - Agregue arándanos a la **avena**, yogur bajo en grasa o cereal.

Para aprender sobre los otros grupos de alimentos, visite



ADULTOS ACTIVOS

Manténgase activo a su manera. Combine actividades; hay muchas maneras de mantenerse activo. Estos incluyen: caminar, montar bicicleta, bailar, practicar artes marciales, jardinería y jugar con la pelota. Pruebe diferentes actividades para ver cual de ellas le gusta más y adicionar variedad.

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 contactar 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).