

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

Ayude a su hijo a obtener los nutrientes que necesita comiendo una variedad de frutas y vegetales todos los días. Motive a su hijo a mantenerse activo por lo menos 60 minutos al día. Comer alimentos saludables y mantenerse activo ayudará a que su hijo pueda aprender y concentrarse mejor en la escuela.

¿Sabía usted?

- Aunque los duraznos se originaron en China, Estados Unidos es el productor principal de duraznos en todo el mundo.
- Los duraznos son clasificados como fruta de hueso, lo que significa que contienen una sola semilla o hueso grande rodeado de pulpa o carne jugosa. Entre algunas otras frutas de hueso comunes se encuentran las cerezas y las ciruelas.
- Las nectarinas son un tipo de durazno pero con piel lisa y sin pelusa. Las nectarinas son más pequeñas con un hueso más pequeño y plano y tienen la cáscara lisa. Las nectarinas también son más dulces que los duraznos.

Ideas Saludables de Preparación

- Licue duraznos con leche baja en grasa y hielo para un sabroso licuado.
- Combine duraznos, yogur bajo en grasa y granola para preparar un bocadillo saludable.
- Agregue duraznos frescos al cereal y leche baja en grasa o a la avena.
- Los duraznos en lata son una buena alternativa a los duraznos frescos. Elija duraznos en lata que sean enlatados con jugo natural o con almíbar bajo en calorías.



Postre Crujiente de Fruta

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 2 duraznos medianos, rebanados ó 1 lata (15 onzas) de duraznos rebanados,* escurridos
- 1 lata (15 onzas) de peras en mitades*, escurridas y rebanadas
- 1/4 cucharadita de extracto de almendra o de vainilla
- 1/4 cucharadita de canela
- 3/4 taza de granola baja en grasa con pasas

*Fruta enlatada en jugo de fruta 100% natural.

Direcciones:

1. Combine los duraznos, peras, extracto y canela en un tazón grande para horno de microondas. Mezcle bien.
2. Espolvoree la granola por encima. Cubra el tazón con envoltura de plástico. Haga un pequeño agujero para que salga el vapor.
3. Cocine en el horno de microondas a potencia alta durante 5 minutos. Deje enfriar durante 2 minutos.
4. Reparta en 4 tazones y sirva calentito.

Información nutricional por porción:

Calorías 171, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 54 mg

Adaptada de: Niños...¡A Cocinar!, Red para una California Saludable, 2009.

Datos Importantes de Cultivos Locales

Carolina del Norte ocupa aproximadamente el noveno lugar en producción de duraznos. La mayoría de los duraznos son cultivados en el área de Sandhills. Casi todos los duraznos en Carolina del Norte son cultivados para ser vendidos en mercados móviles, mercados sobre ruedas, granjas donde recolectas tu propia fruta/verdura—directamente a los consumidores. Estos duraznos maduros recién cortados del árbol son

generalmente más dulces.

Existen muchas variedades de duraznos incluyendo:

Rich May, Derby, Winblo, Contender, Sweet Sue, Big Red, y Red Haven. Los duraznos de Carolina del Norte están disponibles desde finales de Mayo hasta Agosto.

www.ncagr.gov

www.ncpeachgrowers.com

¡Visite una granja o mercado de agricultores para descubrir su variedad favorita de duraznos de Carolina del Norte! Para saber más acerca de granjas donde recolectas tu propia fruta/verdura, mercados sobre ruedas, o mercados de agricultores visite: ncfarmfresh.com.†



¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!

Los veranos en Carolina del Norte pueden ser calientes y con mucha humedad. Manténgase activo al aire libre durante la mañana o al anochecer cuando las temperaturas son más frescas. Muchas áreas de juegos y pistas para correr en las escuelas públicas están abiertas al público. ¡Pregunte en su escuela local y manténgase activo al aire libre!

†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:



duraznos

¿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.
- ¡Cómase la cáscara! La cáscara o piel de la fruta y verdura contiene fibra y muchas vitaminas y minerales lo que pudiera reducir el riesgo de sufrir de 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 la cantidad que su cuerpo requiere diariamente!

Para aprender sobre los otros grupos de alimentos, visite

¿Cuánto necesito?

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitan usted y su familia.

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 duraznos?

- Una 1/2 taza de durazno rebanado equivale a un durazno mediano.
- Una 1/2 taza de durazno tiene vitamina C, vitamina A y fibra.

Información Nutricional

Porción: ½ cup peaches, sliced (77g)
Calorías 30 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 7g	2%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 5%	Calcio 1%
Vitamina C 9%	Hierro 1%

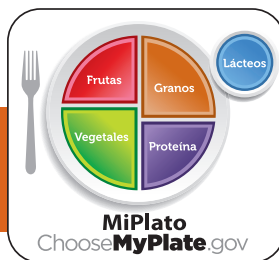
Consejos saludables

- Escoja duraznos y nectarinas que tengan un aroma dulce y se sientan ligeramente firmes.
- Guarde los duraznos y nectarinas maduros en el refrigerador hasta por una semana.
- Guarde los duraznos y nectarinas duros en una bolsa de papel a temperatura ambiente hasta que maduren.

Más duraznos cada día

- Agregue durazno o nectarina y nueces a una **ensalada verde** para tener un almuerzo o una cena saludable.
- Prepare un **delicioso ingrediente** para agregar a sus panqueques (pancakes). Simplemente caliente duraznos enlatados en jugo natural o almíbar bajo en grasa. Agregue una pizca de canela.
- Mezcle duraznos cortados en pedazos pequeños con yogurt bajo en grasa y jugo de naranja 100% natural. Agregue la mezcla en vasos de papel y coloque un palito de madera al centro de cada vaso de papel. ¡Meta al congelador hasta que el centro esté firme y tendrá deliciosas **paletas de durazno!**

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



ADULTOS ACTIVOS: Empiece su día moviéndose—salga a caminar a paso rápido o dé saltos de tijera (jumping jacks) para subir su ritmo cardíaco. Mantenga el ritmo todo el día caminando a paso rápido cuando salga en su hora de comida. Relájese en la noche haciendo ejercicios de estiramiento—le ayudará a relajarse antes de ir a dormir.