

# 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



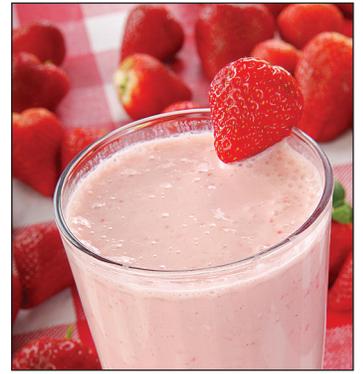
Desayunar puede mejorar el comportamiento y la actitud de su hijo. Los hijos que desayunan se sienten mejor, faltan menos

a la escuela y obtienen mejores calificaciones. *La Cosecha del Mes* puede darle ideas para ayudar a su familia a tener más energía con el desayuno, comer más frutas y verduras y estar activa todos los días.

### Consejos saludables

- Las fresas son un delicioso refrigerio a cualquier hora del día. Simplemente lávelas, quite los tallos y disfrute.
- Agregue rebanadas de fresas a un cereal alto en fibra y yogurt rico en calcio y bajo en grasa.
- Licúe fresas congeladas, yogurt bajo en grasa, y hielo para preparar un delicioso licuado.

Para más deas, visite: [www.ncstrawberry.com](http://www.ncstrawberry.com)†



### Súper Banana Split

Rinde 1 porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

#### Ingredientes:

- 1 plátano pequeño, pelado
- 1/2 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada de granola baja en grasa
- 1/2 taza de fresas en rebanadas (frescas o congeladas)

#### Direcciones:

1. Corte el plátano por la mitad a lo largo.
2. Sirva yogur en un tazón.
3. Ponga las mitades del plátano a ambos lados del yogur.
4. Cubra el yogur con la granola y la fruta. Sirva.

**Información nutricional por porción:**  
Calorías 259, Carbohidratos 55 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 8 g, Grasas 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 98 mg

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

### Datos Importantes de Cultivos Locales

- Cada Estado cultiva fresas pero Carolina del Norte es el cuarto Estado productor más grande de fresas en los Estados Unidos.
- ¡Casi todas las fresas cultivadas en Carolina del Norte son consumidas aquí mismo!
- Las fresas que son cultivadas y vendidas localmente son cosechadas más maduras y viajan distancias más cortas hasta los supermercados, por lo que son más frescas y tienen un mejor sabor.
- Existen tres variedades principales de fresas en Carolina del Norte: Camarosa, Chandler, y Sweet Charlie. ¡Descubra cuál variedad de fresas es su favorita!
- ¡Visite un Festival de Fresas! Durante la temporada alta, Carolina del Norte es anfitrión de muchos festivales locales de fresas.

[www.NCAgriculture.org](http://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](http://ncfarmfresh.com).†

### ¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!

Carolina del Norte ha sido bendecida con hermosas playas, majestuosas montañas e innumerables ríos y arroyos. Carolina del Norte cuenta con más de 40 parques estatales y bosques nacionales. Los parques locales, estatales y nacionales son una muy buena manera de disfrutar y conocer nuestro Estado realizando actividades al aire libre y manteniéndose activo. Canotaje, natación, excursionismo, ciclismo y montañismo son sólo algunas de las actividades disponibles. ¡En familia platiquen sobre las actividades que les gusta hacer y planeen un viaje! Visite la página de internet o su oficina local de parques y recreación o visite la página: [www.ncparks.gov](http://www.ncparks.gov)† or [www.fs.usda.gov](http://www.fs.usda.gov).†



†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:



¿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.
- Muchas frutas y verduras son una buena o excelente fuente de Vitamina C.
- Nuestros cuerpos no pueden producir Vitamina C, por lo que nosotros debemos comer alimentos ricos en Vitamina C, como frutas y verduras.
- La Vitamina C ayuda a nuestro cuerpo sanar cortadas y heridas y ayuda a reducir el riesgo de infección. La Vitamina C también ayuda a nuestro cuerpo a absorber el hierro que contienen los alimentos que consumimos.
- ¡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!

Para aprender sobre los otros grupos de alimentos, visite



## ¿Cuánto necesito?

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber la cantidad que necesita su familia. Agregue una variedad de frutas y verduras de diferentes colores a las comidas y bocadillos para ayudar a su familia a cumplir sus metas.

## 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](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html) para aprender más.

## ¿Cuántas fresas?

- Una 1/2 taza de fresas rebanadas equivale a cuatro fresas grandes.
- Una 1/2 taza de fresas es una fuente excelente\* de vitamina C—que provee el 81% del Valor Diario recomendado.

\*Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.

## Información Nutricional

Porción: ½ cup strawberries, sliced (83g)

Calorías 27	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 4g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 10%	Calcio 1%
Vitamina C 81%	Hierro 2%

## Consejos saludables

- Busque fresas redondeadas con un brillo natural, de color rojo fuerte, tallos verde oscuro y con aroma dulce.
- Guarde las fresas en el refrigerador hasta por tres días.
- Antes de servir, use agua fría para lavar con cuidado las fresas sin quitar los tallos.
- Busque en el supermercado fresas congeladas con azúcar agregada.

## Más fresas cada día

- En el horno de microondas ponga fresas rebanadas con un poco de jugo de naranja o puré de manzana sin endulzar y tendrá **el aderezo perfecto** para sus panqueques.
- Agregue fresas a **la ensalada de espinaca**.
- Mezcle fresas con trozos de mango y piña y agregue chilito en polvo y limón y tendrá una **ensalada de fruta estilo mexicano**.

Para obtener más recetas con fresas, visite: [www.whatscooking.fns.usda.gov](http://www.whatscooking.fns.usda.gov)†

**ADULTOS ACTIVOS:** ¡Incorpore caminatas o andar en bicicleta a su rutina diaria! Salga a caminar por su vecindario, o en una pista en una escuela local, centro comunitario o parque. O camine dentro de un centro comercial. Use su bicicleta para ir al supermercado o a la biblioteca.

