



La Cosecha del Mes

La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

Las investigaciones demuestran que la buena nutrición y la actividad física regular pueden mejorar la memoria, la conducta y el rendimiento de su hijo en la escuela y en los exámenes. Con **La Cosecha del Mes**, su familia puede descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer frutas y vegetales y de mantenerse activa diariamente.

La fresa es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



Consejos saludables

- Tenga frutas y vegetales al alcance de su hijo, ya sea en la mesa de la cocina o en el refrigerador.
- Póngale frutas y vegetales frescos a los platillos que su hijo ya disfruta — fresas al yogur y al cereal, vegetales a la pizza y pasta, y tomates a los sándwiches.
- En lugar de helado, guarde bolsitas con fruta congelada en el refrigerador para un bocadillo refrescante.
- Ayude a la escuela de su hijo a crear un ambiente saludable. Mande bocadillos saludables para las fiestas del salón.

HOT CAKES DE PLATANO Y FRESAS

Ingredientes:

(para 4 porciones de 2 hot cakes cada una)

1 plátano grande
1 taza de Harina Preparada para Hot Cakes

1/2 taza de agua

Rociador de aceite (cooking spray)

Acompañamiento:

1 1/2 tazas de fresas congeladas o frescas

2 cdas. de mermelada de fresa

1. Machaque el plátano. Añada la harina preparada de hot cakes y el agua; revuelva hasta que esté bien mezclado.
2. Rocíe el aceite en una sartén grande y caliente a fuego medio. Por cada hot cake, use 1/4 taza de mezcla.
3. Cocine cada lado por 2 minutos o hasta que estén doraditos.
4. Mientras se cocinan, mezcle las fresas y la mermelada en un recipiente para microondas y cocine por 1 minuto en alta potencia. Revuelva y cocine por 1 minuto más. Sirva sobre los hot cakes.

Fuente: *Discover the Secret to Healthy Living*, Instituto de Salud Pública, 2004.

¡En sus marcas, listos...!

- Pregúntele a su hijo cuál actividad física o deporte es su favorito y júguenlo juntos.
- Haga planes para que usted y su hijo monten bicicleta al trabajo y la escuela.

Información Nutricional

Porción: 1 taza, en mitades (152g)

Cantidad por Porción

Calorías 49 Calorías de Grasa 4

% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 2mg **0%**

Carbohidratos 12g **4%**

Fibra Dietética 3g **12%**

Azúcar 7g

Proteína 1g

Vitamina A 0% Calcio 2%

Vitamina C 149% Hierro 4%

Fuente: www.nutritiondata.com*

Consejos “frescos”

- Asegúrese de escoger fresas rojas, con un brillo natural y con tallitos verdes frescos, ya que las fresas no maduran después de cosecharlas.
- Almacene las fresas sin lavarlas en el refrigerador para que se mantengan frescas.
- Deje que las fresas alcancen la temperatura ambiental para un mejor sabor. Antes de servir, lávelas suavemente con agua fría sin cortar los tallitos.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Rebane fresas y échelas al cereal (rico en fibra) o al yogur bajo en grasa (y rico en calcio).
- Mezcle fresas congeladas con hielo y jugo de naranja (o yogur bajo en grasa) para un licuado rápido y sabroso.
- Agregue fresas en la ensalada.
- Las fresas son un delicioso bocadillo que no necesita aderezo. Sólo lávelas, corte el tallo y disfrútelas.

Para más ideas, visite:

www.harvestofthemonth.com*

www.eatwellbewell.org

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Este material fue adaptado por la red de Nutrición de California para las Familias Saludables y Activas. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.

Arizona Nutrition Network

