



# La Cosecha del Mes

Los melones son la fruta de La Cosecha del Mes.



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

Mercados locales proveen una abundancia de frutas y vegetales frescos a bajo precio. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales todos los días puede proveer a su familia con los nutrientes necesarios para crecer y desarrollar cuerpos y mentes sanas.

La Cosecha del Mes ayuda a aprender cómo comer saludablemente y cómo estar activos diariamente.

## Consejos "frescos"

- Seleccione melones con una fragancia dulce y que den un poco en la parte superior del tallo.
- Seleccione melones que se sientan pesados para su tamaño y que suenen hueco al darles unos golpecitos.
- Evite melones con cáscaras arrugadas, o que estén agrietados.
- Almacene melones enteros sobre el mostrador y coma a los dos días.
- Lave melones antes de cortarlos.
- Refrigere melones cortados en un recipiente sellado. Use a los tres días.

## PALETAS DE FRUTA

Ingredientes: (para 8 paletas)

- 1 envase (de 8 onzas) de yogur descremado sabor limón
  - 2 tazas de melón, en cubitos
  - 12 fresas, sin tallitos
  - 1 plátano mediano, rebanado
  - 8 vasitos (de 8 onzas) de papel
  - 8 cucharas de plástico (o palitos de paleta)
1. Combine el yogur y la fruta en la licuadora. Licuar hasta que quede sin grumos.
  2. Vierta en los vasitos de papel.
  3. Congele hasta que quede medio congelado (alrededor de una hora). Meta una cucharita o palito en el vasito.
  4. Congele hasta que quede sólido (al menos dos horas).
  5. Saque de la congeladora y deje fuera 10 minutos. Pele el papel y disfrute.

Fuente: Kids...Get Cookin'!, California Children's 5 a Day - Power Play! Campaign, Public Health Institute, 2000

Para más ideas visite: [www.harvestofthemoth.com](http://www.harvestofthemoth.com)\*

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Rebane y coma melones como un bocadillo refrescante o como acompañamiento en las comidas.
- Sirva melones rebanados o cortados en piezas con yogur bajo en contenido graso o con queso cottage.
- Haga bolitas de melón y sirva.
- Congele las bolitas de melón y disfrútelas como bocadillo frío en días calurosos.

Para más ideas, visite:

[www.eatwellbewell.org](http://www.eatwellbewell.org)

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de melón, en cubitos (98g)

Cantidad por Porción

Calorías 27 Calorías de Grasa 1

% Valor Diario

Grasas 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 13mg 1%

Carbohidratos 7g 2%

Fibra Dietética 1g 3%

Azúcar 6g

Proteína 1g

Vitamina A 54% Calcio 1%

Vitamina C 49% Hierro 1%

Fuente: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)\*

Visite el Family Room en [www.harvestofthemoth.com](http://www.harvestofthemoth.com)\* para la Información Nutricional de otras variedades de melón.

## ¡En sus marcas, listos...!

- Disfrute de un amanecer o una puesta de sol dando un paseo a pie con su familia.
- Camine, patine o monte bicicleta a su mercado sobre ruedas local.
- Visite una alberca local comunitaria, un parque o un lago y vaya a nadar.
- Protéjase del sol. Póngase una crema protectora solar y un sombrero cuando esté afuera.
- Permanezca hidratada tomando mucha agua en días calurosos.

\*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

## ¿Cuánto necesito?

Una porción de melón es una media taza de melón en cubitos. Esto es alrededor de un puñado. Recuerde comer una variedad colorida de frutas y vegetales durante el día para que consuman su total diario necesario.

## Recomendación diaria de frutas y vegetales\*\*

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

\*\*Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

Este material fue adaptada 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

