



La Cosecha del Mes

El durazno es la fruta de La Cosecha del Mes.



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

Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales y haciendo actividad física diariamente ayudará a que su hijo aprenda y se enfoque mejor en la escuela. Utilice **La Cosecha del Mes** para ayudar a su familia a comer saludablemente y a mantenerse activa.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Rebane durazno fresco sobre cereales de grano integral para el desayuno.
 - Use durazno fresco o congelado para hacer licuados — mezcle con leche descremada, o jugo de naranja y hielo.
 - Combine duraznos, yogur de bajo contenido graso y granola para un bocadillo saludable.
 - ¡Cómase la piel! La piel en frutas y vegetales contiene fibra y muchas vitaminas y minerales esenciales.
 - Lleve a su hijo a un mercado sobre ruedas para que seleccione duraznos cosechados.
- Para más información, visite:
www.harvestofthemoth.com*
www.eatwellbewell.org

PAY DE BUENOS DÍAS

- Ingredientes: (para 4 porciones de ¾ taza)
- 2 duraznos medianos, rebanados (ó 1 lata de duraznos rebanados, escurridos*)
 - 1 lata (15 onzas) de peras en mitad, escurridas y rebanadas*
 - 1 taza de ciruelas secas, cortadas a la mitad
 - ¼ ctda. de extracto de vainilla
 - 1 naranja
 - 1 taza de granola de bajo contenido graso

*Fruta envasada en jugo 100% de fruta.

1. Combine los frutas y vainilla en un recipiente para horno microondas.
2. Ralle la cáscara de naranja para obtener una cucharadita. Luego, corte la naranja a la mitad y exprima ¼ taza de jugo. Mezcle la cáscara y el jugo con el resto de la fruta.
3. Esparza la granola por encima de la fruta. Meta en el horno microondas y cocine en alto por 5 minutos.
4. Saque y deje enfriar por 2 minutos. Sirva caliente.

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

¡En sus marcas, listos...!

- Visite parques regionales o locales.
- Los parques ofrecen muchas oportunidades recreativas — excursiones a pie o a bicicleta y exploración de la naturaleza e historia en Arizona.

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutrición

Porción: 1 durazno mediano (3/4 Taza) (98g)

Cantidad por Porción

Calorías 38 Calorías de Grasa 2

% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 0mg **0%**

Carbohidratos 9g **3%**

Fibra Dietética 1g **6%**

Azúcar 8g

Proteína 1g

Vitamina A 6% Calcio 1%

Vitamina C 11% Hierro 1%

Fuente: www.nutritiondata.com*

La nectarina es un tipo de durazno de piel lisa. Visite www.harvestofthemoth.com* para revisar la Información Nutricional de la nectarina.

Consejos “frescos”

- Escoja duraznos que estén fragantes y firmes o ligeramente suaves al presionarlos.
- Busque frutas con un color amarillo brillante (no rojo).
- Madure duraznos firmes en una bolsa de papel al medio ambiente.
- Almacene duraznos maduros en una bolsa plástica en el refrigerador hasta por 5 días.EEE

¿Cuánto necesito?

Una porción de durazno o nectarina es una fruta mediana. Esto es alrededor del tamaño de una pelota de béisbol. Coma una variedad colorida de frutas y vegetales durante el día para alcanzar el 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 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.

Harvest of the Month

Growing Healthy Students



The Harvest of the Month featured fruit is **peaches**



Helping Your Child Eat Healthy

- Slice fresh peaches over whole grain breakfast cereals.
- Use fresh or frozen peaches to make smoothies — blend with nonfat milk, yogurt or orange juice and ice.
- Combine peaches, lowfat yogurt and granola for a healthy snack.
- Eat rinsed, whole peaches with your child as a snack.
- Top lowfat ice cream or lowfat frozen yogurt with sliced peaches for dessert.
- Eat the skin! Fruit and vegetable skins contain fiber and many essential vitamins and minerals.
- Take your child to a farmers' market to select peaches at their peak — in-season produce costs less and tastes better.

For more information, visit:
www.harvestofthemonth.com
www.eatwellbewell.org

Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Eating a variety of colorful fruits and vegetables and getting daily physical activity will help your child to learn and focus better in school. Use **Harvest of the Month** to help your family eat healthy and be active.

GOOD MORNING COBLER

Ingredients:
 (Makes 4 servings at $\frac{3}{4}$ cup each)
2 medium peaches, sliced (or 1 can sliced peaches, drained*)
1 (15-oz.) can pear halves, drained and sliced*
1 cup dried plums, halved
 $\frac{1}{4}$ teaspoon vanilla extract
1 orange
1 cup lowfat granola

*Fruit packed in 100% fruit juice.

1. Combine peaches, pears, dried plums and vanilla in large microwave-safe bowl.
2. Grate orange peel to get about 1 teaspoon. Then, cut orange in half and squeeze $\frac{1}{4}$ cup juice. Mix peel and juice with fruit mixture.
3. Top fruit mixture with granola.
4. Microwave on high for 5 minutes. Let cool for 2 minutes.
5. Spoon into bowls and serve warm.

Adapted from: *Kids...Get Cookin'!*, California Children's 5 a Day – Power Play! Campaign, Public Health Institute, 2000.

Produce Tips

- Choose peaches that are fragrant and firm to slightly soft when pressed.
- Look for fruits with a bright yellow background (not red). This indicates ripeness and flavor.
- Ripen firm peaches in a brown paper bag at room temperature. Store up to three days.
- Store ripe peaches in a plastic bag in refrigerator for up to five days.

Nutrition Facts

Serving Size: 1 medium peach
 (3/4 Cup) (98g)

Amount per Serving	
Calories 38	Calories from Fat 2
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	6%
Sugars 8g	
Protein 1g	
Vitamin A 6%	Calcium 1%
Vitamin C 11%	Iron 1%

Source: www.nutritiondata.com

Nectarines are a type of fuzzless peach with a smooth skin. Visit www.harvestofthemonth.com to review the Nutrition Facts label for nectarines.

Let's Get Physical!

- Participate in outdoor activities and take advantage of more hours of daylight.
- Visit a regional or local park. These are family-friendly and free to the public.*
- Parks provide dozens of recreational opportunities — from water sports, hiking and biking to exploring Arizona's nature, history and culture.

*While most parks are free to use, some charge a parking fee.

How Much Do I Need?

A serving of peaches or nectarines is one medium fruit. This is about the size of a baseball. Eat a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day to reach total daily needs.

Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables*

Kids, Ages 5-12	Teens, Ages 13-18	Adults, 19+
$2\frac{1}{2}$ - 5 cups per day	$3\frac{1}{2}$ - $6\frac{1}{2}$ cups per day	$3\frac{1}{2}$ - $6\frac{1}{2}$ cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.