



La Cosecha del Mes

junio

En junio, **el durazno** es la fruta de La Cosecha del Mes.



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

Goce de lo que California ofrece — una abundancia de frutas y vegetales frescos y cantidad de parques públicos. 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 en California — las frutas y vegetales en temporada cuestan menos y saben mejor.

Para más información, visite:
www.campeonesdelcambio.net

PAY DE DURAZNO

Ingredientes:
(para 4 porciones de 1 taza cada una)
2 duraznos medianos, rebanados (ó 1 lata de 15 onzas de duraznos rebanados, escurridos*)
1 lata (15 onzas) de peras en mitad, escurridas y rebanadas*
¼ cdta. de extracto de almendra
¾ taza de granola de bajo contenido graso
¼ cdta. de canela

*Fruta envasada en jugo de fruta 100% natural.

1. Combine las frutas, el extracto de almendra y la canela en un recipiente para horno microondas.
2. Esparza la mezcla de fruta y la granola por encima.
3. Meta en el horno microondas y cocine a fuego alto por 5 minutos. Déjelo enfriar por 2 minutos.
4. Ponga en tazones y sirva caliente.

Fuente: *Chicos... ¡A Cocinar!*, Red para una California Saludable, 2008

¡En sus marcas, listos...!

- Visite uno de más de 300 parques públicos estatales en California. O 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 California.

Para más ideas, visite:*
www.parks.ca.gov/parkindex/

Información Nutricional

Porción: 1 durazno mediano (150g)

Cantidad por Porción

Calorías 59 Calorías de Grasa 3

% Valor Diario

Grasas 0g **1%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 0mg **0%**

Carbohidratos 15g **5%**

Fibra Dietética 2g **9%**

Azúcar 13g

Proteínas 1g

Vitamina A 10% Calcio 1%

Vitamina C 17% Hierro 2%

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 a temperatura ambiente.
- Almacene duraznos maduros en una bolsa plástica en el refrigerador hasta por 5 días.

¿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.

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

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.