

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



La cosecha del mes es la verdura destacada

Kiwi



La salud y el éxito en el aprendizaje van de la mano

¿Quieres más energía para ti y tu familia? Comience por elegir bebidas y comidas saludables. El agua es un nutriente vital que ayuda a mantener la temperatura corporal normal. El agua también ayuda a que las articulaciones se muevan sin problemas. Los estudiantes que están hidratados y saludables tienen más energía y pueden concentrarse mejor en la escuela. Usar la cosecha del mes Frutas y verduras en las comidas y meriendas para ayudar a sus hijos a alcanzar sus necesidades diarias totales.

Consejos Saludables

Propinas de productos

- Elija kiwis según el color de la piel, evitando el tono verdoso
- Busque frutas regordetas.
- Inspeccione si hay moretones, imperfecciones y arrugas.
- Pruebe la madurez presionando suavemente la fruta.
- Huele el kiwi para darle dulzura.
- Una vez que el kiwi esté maduro, guárdalo en la nevera. Si necesitan madurar más, guárdelos en las encimeras.

Ideas de Porciones saludables

- ¡Cómete un kiwi sobre la marcha! Puedes comerlo como una manzana o quitarle la cáscara con un cuchillo.
- Mezcle los kiwis en una ensalada de frutas.
- Mezcle los kiwis en batidos o tazones de batidos
- Sirva kiwis en rodajas con yogur bajo en grasa para un refrigerio saludable.

Batido de kiwi

Rinde 4 porciones.
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Ingredientes:
 3 kiwis, pelados y cortados en trozos
 2 plátanos maduros medianos, cortados en 4 pedazos (congelados opcionales)
 1 taza de arándanos (congelados opcionales)
 1 taza de yogur natural sin grasa
 3 cucharadas de miel
 1/4 cucharadita de extracto de almendras (opcional)
 1 - 1/2 tazas de hielo picado

Indicaciones:

En una licuadora, combine la fruta, el yogur, la miel y el extracto si lo desea, cubra y procese hasta que se combinen. Agregue hielo, cubra y procese hasta que se mezcle. Revuelva si es necesario, vierta en un vaso y sirva

Información nutricional por porción:

1 taza: 196 calorías, 1 g de grasa (0 grasas saturadas), 1 mg de colesterol, 48 mg de sodio, 46 g de carbohidratos (37 g de azúcares, 5 g de fibra), 5 g de proteína

tasteofhome.com

¡Pongámonos físicos!

- En casa: Comienza un jardín para ti y tu familia
 - En el trabajo: ¡Toma descansos para estirarte! Estírate un par de minutos por cada hora que trabajes.
 - En la escuela: Anime a su hijo a participar en el huerto escolar
- Para obtener ideas de jardinería, visite: www.kidsgardening.org

Información nutricional	
Tamaño de la porción: 100 g (aproximadamente 2 kiwis)	
Calorías procedentes de la grasat 0	
Calorías 61	% Valor diario
Grasa total 0.52g	1%
Grasa saturada 0g	0%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 3mg	0%
Carbohidrato total 14.66g	
Fibra dietética 3g	11%
Azúcares 8.99g	18%
Proteína 1.14g	
Vitamina A 3%	Calcio 3%
Vitamina C 103%	Hierro 2%

¿Cuánto necesito?

- Come 2-3 kiwis al día
- Una porción de kiwis es una buena fuente de vitamina C
- Los kiwis contienen aproximadamente un 90% de agua. La cantidad diaria recomendada de líquido es de aproximadamente ocho tazas por día, o 64 onzas en total. Tu cuerpo necesita agua para que todas las partes funcionen. Las frutas y verduras tienen agua. Comerlos puede ayudarlo a obtener las ocho tazas de líquido que necesita diariamente. La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

Recomendado diariamente Cantidades de frutas y verduras*

Hombres	Edades de los niños 5-12	Niños y Adultos, Edades
Mujeres	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ Tazas por día
	2½ - 5 Tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si eres activo, come la mayor cantidad de tazas por día. Visite www.mypyramid.gov para obtener más información.

¿Qué hay de temporada?

Los kiwis cultivados en California están en temporada de septiembre a marzo. Pruebe estas otras fuentes de campeones de agua: repollo, apio, melones, rábanos, espinacas, fresas y Tomates.