



La Cosecha del Mes

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



La Salud y el Éxito en el

Aprendizaje Van Mano a Mano

El aprendizaje no termina al final de un día de clases. ¡Y tampoco el tomar decisiones saludables para los alimentos! Los estudiantes que se están desarrollando necesitan alimentos nutritivos durante todo el año para ayudar al cuerpo y a la mente a crecer y funcionar. *La Cosecha del Mes* puede ayudar a su familia a comer saludablemente y a estar más activos.

¡En Sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Empiece su día dando saltos laterales.
- **En el trabajo:** Tome las escaleras en vez del elevador.
- **En la escuela:** Camine alrededor de la escuela antes y después de clases.
- **Con la familia:** Nade en una alberca comunitaria o juegue en un parque local.

En clima caliente es importante tomar bastante agua mientras esté activo. Tome agua antes, durante y después de cualquier actividad física.

Para evaluar su nivel de actividad física, visite: * www.mypyramidtracker.gov

Ideas Saludables de Preparación

- Incluya ciruelas en loncheras o goce de ellas como un bocadillo en las tardes.
- Agregue rebanadas de ciruela a ensaladas.
- Prepare una ensalada usando duraznos, ciruelas y chabacanos.
- Desayune yogur bajo en grasa con rebanadas de ciruela y granola, o sívalo como postre.
- Haga un licuado mezclando ciruelas frescas o congeladas con leche baja en grasa y hielo. O sustituya la leche por helado de yogur bajo en grasa.

DELICIOSA FRUTA A LA PARRILLA

Rinde 8 porciones. ½ ciruela cada una.
Cocimiento: 8 minutos

Ingredientes:

- 4 ciruelas, cortadas a la mitad y sin semilla
1. En una parrilla cubierta, cocine las ciruelas cortadas a fuego medio e indirecto por 4 minutos.
 2. Voltee las ciruelas y cocine por otros 4 minutos. Sirva calientes.

Información nutricional por porción:

Calorías 19, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 0 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg

Adaptación: *Everyday Healthy Meals*, *Red para una California Saludable*, 2007.

Para más recetas, visite: www.campeonesdelcambio.net

Consejos Saludables

- Busque ciruelas de color sólido – rojas, moradas, negras, verde claro o amarillas.
- Escoja ciruelas firmes que cedan un poco al presionarlas ligeramente.
- Madure ciruelas duras en una bolsa de papel a temperatura ambiental hasta por tres días.
- Almacene ciruelas maduras en el refrigerador hasta por cinco días.

Para más información, visite: * www.eatcaliforniafruit.org

Información Nutricional

Porción: 1 ciruela mediana (66g)
Calorías 30 Calorías de Grasa 2

	% de Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 7g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 5%	Calcio 0%
Vitamina C 10%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ciruela mediana es alrededor de ½ taza de fruta.
- Una ciruela mediana es una buena fuente de Vitamina C, lo cual ayuda a su cuerpo a sanar cortadas y heridas y a mantener saludables a sus encías.

La cantidad de frutas y vegetales que requiere depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Revise la tabla que sigue para averiguar cuánto necesita.

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

¿Qué Está en Temporada?

Las ciruelas que se cosechan en California están en su punto durante el verano. Generalmente se encuentran disponibles entre mayo y octubre. Lo cosechado en California está más fresco y cuesta menos que lo que viene de otros estados o países.

Pruebe otras buenas fuentes de Vitamina C: duraznos, chabacanos, uvas, melones, tomates, pimientos, calabacitas y ejotes.

* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.