

# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at  
Michigan Fitness Foundation

La fruta destacada de la Cosecha del Mes es la **Manzana**



## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van de la Mano

Una alimentación saludable puede contribuir al éxito de su hijo en la escuela. Comer la cantidad recomendada de frutas y verduras puede ayudar a los niños a rendir mejor en la escuela. Explore, pruebe y aprenda sobre los beneficios de comer más frutas y verduras y estar activo cada día.

## ¡Hagamos Actividad Física!

- En lugar de que lo primero el sábado por la mañana sea encender la televisión o leer el diario, dé una caminata rápida. Mientras camina, hable sobre qué sucedió durante la semana.
- Barran las hojas o quiten juntos la nieve.
- Visite la sociedad humanitaria local para ver si puede darle un paseo a un perro.

Para más ideas, visite:

<http://www.kidnetic.com>

## Ideas de Porciones Saludables

- Congele jugo 100% de manzana en una cubitera o en un vaso de cartón con un palito de helado. Sírvalo como refrigerio o postre.
- Use puré de manzana sin endulzar para hacer productos horneados bajos en grasas. Reemplace mantecas o aceites en el horneado con una cantidad equivalente de puré de manzana más un tercio del aceite requerido en la receta.

## ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA

**4 porciones.** 1 taza por porción.

**Tiempo de Preparación:** 15 minutos

### Ingredientes:

- 2 (6 onzas) latas de atún envasado al natural, escurrido
- 2 cucharadas soperas de cebolla roja picada
- 1 media manzana, sin el centro y en trozos pequeños
- ¼ de taza de apio picado
- ¼ de taza de pasas de uva doradas
- 3 cucharadas soperas de vinagreta italiana sin grasa
- 2 tazas de ensalada verde
- 2 panes de pita integrales de tamaño medio

1. En un recipiente pequeño revuelva el atún, cebolla, manzana, apio, pasas de uva y dos cucharadas soperas de aderezos.
2. En otro recipiente, revuelva ensalada verde con el aderezo restante.
3. Corte el pan de pita a la mitad y haga 4 bolsillos de pita.
4. Con cuidado llene los bolsillos de pita con cantidades iguales de atún y ensalada verde. Sirva de forma inmediata.

Información nutricional por porción: Calorías 216, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 25 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 26 mg, Sodio 544 mg

Adaptado de: Comidas Diarias Saludables, Red para una California Sana, 2007.



## Consejos sobre los Productos

- Busque manzanas que estén firmes y sin magullar ni partes blandas.
- Guarde las manzanas a temperatura ambiente hasta durante una semana. O refrigere las mismas hasta durante tres meses. No refrigere las manzanas en bolsas cerradas.
- Para evitar que las manzanas se doren, prepare platos con manzanas frescas justo antes de servirlos. O vierta jugo 100% de manzana sobre las rodajas de manzana frescas.

## Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: ½ taza de manzanas, en rodajas (55g)	
Calorías 28	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidrato Total 8g	3%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 6g	
Proteínas 0g	
Vitamin A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 4%	Hierro 0%

## ¿Cuánto Necesito?

- ½ taza de manzanas en rodajas es aproximadamente un puñado. Es aproximadamente el tamaño de la mitad de una manzana pequeña.
- ½ taza de manzanas en rodajas es una fuente de fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse lleno, ayuda a mantener un nivel normal de azúcar en la sangre, y le ayuda a evitar la constipación. Esto sólo se encuentra en alimentos vegetales.
- Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta completa, saludable y balanceada. Para conocer más sobre otros grupos de comidas, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).
- Hable con sus hijos sobre cuáles son sus frutas y verduras preferidas, por qué le gustan y cuáles son sus formas preferidas de comerlas

La cantidad de frutas y verduras que usted necesita depende de su edad, sexo y cuán activa es su vida diaria. Lea el siguiente cuadro para saber cuántas tazas de frutas y verduras necesitan usted y su familia cada día.

## Cantidad Diaria Recomendada de Frutas y Verduras\*

	Niños 5 a 12 Años	Adolescentes y Adultos, 13 años y más
<b>Varones</b>	2½ a 5 tazas por día	4½ a 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	2½ a 5 tazas por día	3½ a 5 tazas por día

\* Si usted está activo, coma el número más alto de tazas por día. Para más información, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).