

# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

El vegetal destacado de la Cosecha del mes de Michigan™ es

## melocotones



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

Disfrute de la gran cantidad de frutas y vegetales frescos disponibles en Michigan y en cientos de parques locales y estatales. Ayude a su hijo a comer una gran variedad de frutas y vegetales y a lograr una actividad física diaria. Esto le ayudará a su hijo a concentrarse más en la escuela. Use la *Cosecha del mes de Michigan™* para ayudar a su familia a comer saludable y estar más activa.

### Consejos para vegetales y frutas

- Elija melocotones que tengan un olor dulce y cedan ligeramente a una suave presión.
- Busque frutas con un trasfondo amarillo brillante (no rojo).
- Ubique los melocotones firmes en una bolsa de papel marrón. Almacene a temperatura ambiente hasta que estén maduros.
- Almacene los melocotones maduros en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta cinco días.

### Ideas para porciones saludables

- Mezcle melocotones frescos o congelados con leche baja en grasa, hielo y jugo de naranja al 100%.
- Combine melocotones, yogurt bajo en grasa y granola para un bocadillo saludable.
- ¡Coma la cascara! La cascara de las frutas y vegetales contienen fibra y muchas vitaminas y minerales importantes.
- Lleve a su hijo a un mercado de granjeros para encontrar melocotones de Michigan. Las frutas y vegetales de temporada cuestan menos y tienen mejor gusto.

### TARTA MATINAL

Para cuatro porciones. Una taza cada una.

Tiempo total: 10 minutos

Ingredientes:

- 2 melocotones medianos, cortados en trozos (o también 1 lata (15onzas) de melocotones cortados\*, sin jugo)
  - 1 lata (15onzas) de peras cortadas a la mitad\*, sin jugo y en rodajas
  - ¼ cucharada pequeña de extracto de vainilla o almendras
  - ¼ cucharada pequeña de canela
  - ¾ taza granola baja en grasa con pasas de uvas
- \*Frutas enlatadas en 100% de jugo de frutas.

1. Combine los melocotones, las peras, el extracto y la canela en un amplio bol apto para microondas. Remueva bien.
2. Esparza granola encima. Cubra el bol con plástico. Deje una pequeña abertura para que salga el vapor.
3. Coloque en el microondas a calor alto durante cinco minutos. Deje enfriar durante dos minutos.
4. Coloque con cucharas en bols y sirva tibio.

Información de nutrición por porción:

Calorías 171, carbohidratos 41 g, fibra dietética 4 g, proteína 3 g, grasa total 1 g, grasas saturadas 0 g, grasas trans 0 g, colesterol 0 mg, sodio 54 mg

Adaptado de: *Niños... ¡ja cocinar!*, red para una California saludable, 2009.



### ¡Hagamos algo físico!

- Visite uno de los parques estatales de Michigan. O visite un parque regional o local. Estos son adecuados para las familias y usualmente son gratuitos o bajos en costos para el público.
- Los parques ofrecen muchas maneras de mantenerse activo, desde deportes acuáticos, caminatas y bicicleta hasta explorar la naturaleza, historia y cultura de Michigan.

Para encontrar un parque cercano a usted, visite: [www.mrpaonline.org](http://www.mrpaonline.org)

### Información nutricional

Tamaño de porción: ½ taza duraznos, cortados (77g)

Calorías 30 Calorías de grasas 0

	% de valor diario
Grasa total 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Total de carbohidratos 7g	2%
Fibra dietética 1g	5%
Azúcares 7g	
Proteína 1g	
Vitamina A 5%	Calcio 1%
Vitamina C 9%	Hierro 1%

### ¿Cuánto necesito?

- ½ taza de melocotones en rodajas corresponde a un manojo grande. Esto es alrededor del tamaño de medio melocotón mediano.
- ½ taza de melocotones contiene vitamina C, vitamina A y fibra.
- La fibra lo ayuda a sentirse lleno y mantiene su nivel de azúcar en sangre normal. La fibra también lo ayuda a mantener un peso saludable. La fibra se encuentra solamente en comidas de plantas como frutas, vegetales, granos, nueces y semillas.

La cantidad de frutas y vegetales que usted necesita cada día depende de su edad, sexo y nivel de actividad diaria. Mire la cartilla que aparece aquí debajo para saber cuántas tazas necesita usted y su familia. Cualquier forma cuenta en la búsqueda del total diario, ya sean frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo al 100%. Comer una amplia variedad de frutas y verduras coloridas cada día lo ayudará a obtener los nutrientes que usted necesita para estar saludable.

### Cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales\*

	Niños, de edades 5–12	Adolescentes y adultos, de edades 13 y más
<b>Hombres</b>	2½–5 tazas por día	4½–6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	2½–5 tazas por día	3½–5 tazas por día

\*Si usted es una persona activa, consuma la cantidad más alta de tazas por día. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para obtener más información.

### ¿Sabía usted?

Las nectarinas son un tipo de melocotón con la cáscara sin pelusa y muy suave.