

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

La fruta de *La Cosecha del Mes* son las **peras**



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van Mano a Mano

Una alimentación balanceada rica en frutas, verduras y cereales integrales ayuda a tener cuerpos y mentes saludables. Con *La Cosecha del Mes*, su familia puede explorar, probar y aprender a comer más frutas y verduras y estar activa todos los días.

Consejos Saludables

- Escoja peras frescas de colores vivos sin malladuras.
- Para ver si están maduras, presione suavemente cerca del tallo. Si lo siente suave, están listas para comer.
- Guarde las peras maduras en el refrigerador.
- Para que las rebanadas de pera mantengan su color, báñelas con una mezcla de una cucharada de jugo de manzana 100% natural y una taza de agua.

Ideas Saludables de Preparación

- Corte una pera a la mitad y retire el corazón. Llene el centro de cada mitad con crema de cacahuete. Espolvoree granola y canela y disfrute de un bocadillo saludable.
- Agregue rebanadas de pera a las ensaladas de espinaca.
- Disfrute de una pera como bocadillo.
- Platique con su hijo/a sobre otras frutas y verduras que están en temporada. Busquen y preparen juntos una receta.

POSTRE CRUJIENTE DE FRUTA

Rinde 4 porciones.

Una porción equivale a 1 taza.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de peras en mitades, escurridas*
- 1 lata (15 onzas) de duraznos rebanados, escurridos*
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¾ taza de granola baja en grasa con pasas

*Escoja fruta enlatada con jugo 100% natural.

1. Mezcle bien los duraznos, las peras, el extracto y la canela en un tazón que pueda usarse en el microondas.
2. Espolvoree granola por encima. Cubra el tazón con envoltura de plástico. Deje una pequeña apertura para que salga el vapor.
3. Caliente en el microondas a alta potencia durante 5 minutos. Tenga cuidado al retirar el tazón del microondas porque podría estar muy caliente. Deje enfriar un poco antes de servir.



Información nutricional por porción:

Calorías 171, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 54 mg

Adaptación: *Niños...¡A Cocinar!*, Red para una California Saludable—Campaña para Niños, 2009.

¡En sus Marcas...Listos!

- Camine al mercado con su hijo/a. De regreso a casa haga flexiones de brazos con las bolsas más livianas.
- Si van en auto, estacionese más lejos de lo normal y caminen el resto del camino.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de pera, rebanada (70g)	
Calorías 41	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 7g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 5%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de pera rebanada equivale aproximadamente a media pera.
- Una ½ taza de pera rebanada tiene fibra y vitamina C.
- La fibra es un carbohidrato complejo que ayuda a mantener la comida en el estómago por más tiempo para que se sienta satisfecho. La fibra puede ayudar a disminuir el riesgo de tener presión sanguínea alta, enfermedades del corazón, derrame cerebral y algunos tipos de cáncer.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber cuánto necesita comer cada persona de su familia. Todas las formas de frutas y verduras cuentan para su cantidad diaria recomendada—frescas, congeladas, enlatadas y secas.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	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.