



La Cosecha del Mes

julio

En julio, **los melones** son la fruta de La Cosecha del Mes.



La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

Los mercados sobre ruedas de California están en su apogeo durante el verano. Estos mercados locales proveen una abundancia de frutas y vegetales frescos a bajo precio. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales todos los días puede proveer a su familia con los nutrientes necesarios para crecer y desarrollar cuerpos y mentes sanas.

La Cosecha del Mes ayuda a aprender cómo comer saludablemente y cómo estar activos diariamente.

Consejos “frescos”

- Seleccione melones con una fragancia dulce y que den un poco en la parte superior del tallo.
- Seleccione melones que se sientan pesados para su tamaño y que suenen hueco al darles unos golpecitos.
- Evite melones con cáscaras arrugadas, o que estén agrietados.
- Almacene melones enteros sobre el mostrador y coma a los dos días.
- Lave melones antes de cortarlos.
- Refrigere melones cortados en un recipiente sellado. Use a los tres días.

PALETAS DE FRUTA

Ingredientes: (para 4 paletas)

- 2 tazas de melón, en cubitos**
- 1 taza de jugo de naranja**
- 4 vasitos (de 8 onzas) de papel**
- 4 cucharas de plástico (o palitos de paleta)**

1. Combine el melón y el jugo de naranja en la licuadora. Licúe hasta que quede cremoso.
2. Vierta en los vasitos de papel.
3. Congele hasta que quede medio congelado (alrededor de una hora). Meta una cucharita o palito en el vasito.
4. Congele hasta que quede sólido (al menos dos horas).
5. Saque de la congeladora y deje fuera 10 minutos. Pele el papel y disfrute.

Fuente: *Chicos... ¡A Cocinar!*, Red para una California Saludable, 2008

Para más ideas visite: www.campeonesdelcambio.net

Ayude a sus hijos a comer sano

- Rebane y coma melones como un bocadillo refrescante o como acompañamiento en las comidas.
- Sirva melones rebanados o cortados en piezas con yogur bajo en contenido graso o con queso cottage.
- Haga bolitas de melón y sirva.
- Congele las bolitas de melón y disfrútelas como bocadillo frío en días calurosos.
- Agregue una variedad colorida de melones a las comidas para mantener buena visión y fortalecer al sistema inmunológico.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de melón, en cubitos (98g)

Cantidad por Porción

Calorías 27 Calorías de Grasa 1

% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 13mg **1%**

Carbohidratos 7g **2%**

Fibra Dietética 1g **3%**

Azúcar 6g

Proteínas 1g

Vitamina A 54% Calcio 1%

Vitamina C 49% Hierro 1%

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡En sus marcas, listos...!

- Disfrute de un amanecer o una puesta de sol dando un paseo a pie con su familia.
- Camine, patine o monte bicicleta a su mercado sobre ruedas local. Traiga sus propias bolsas para cargar los comestibles.
- Visite una alberca local comunitaria, un parque o un lago y vaya a nadar.
- Protéjase del sol. Póngase una crema protectora solar y un sombrero cuando esté afuera.
- Permanezca hidratada tomando mucha agua en días calurosos.

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

¿Cuánto necesito?

Una porción de melón es una media taza de melón en cubitos. Esto es alrededor de un puñado. Recuerde comer una variedad colorida de frutas y vegetales durante el día para que consuman su total diario necesario.

Recomendación diaria de frutas y vegetales**

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

**Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.