



La Cosecha del Mes

noviembre

En noviembre, **el persimo*** es la fruta de **La Cosecha del Mes**.

*En California se cosechan dos tipos de persimo.



Hachiya



Fuyu

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

Cuando se trata de obtener éxito en la escuela, la actividad física es tan importante como el comer saludablemente. Los estudiantes que están activos físicamente y que alimentan a sus cuerpos comiendo frutas y vegetales, tienen un mejor rendimiento en la escuela y gozan de un mejor funcionamiento de memoria. Los niños requieren de por lo menos 60 minutos de actividad física diaria. Anime a que su hijo sea activo y ayúdelo a comer una variedad colorida de frutas y vegetales.

Consejos "frescos"

- Busque frutas de color rojo o naranja brillante, de piel lisa y todavía con hoja.
- El persimo tipo Fuyu maduro es firme y dura hasta 3 semanas al medio ambiente. Para que dure más tiempo, métalo al refrigerador.
- El persimo tipo Hachiya maduro es suave y puede estar ligeramente arrugado o tener algunas manchas. Guárdelo al medio ambiente y úselo dentro de pocos días.
- Para madurar Hachiyas, póngalos en una bolsa de papel con una manzana o un plátano.
- Los Hachiya se usan para hornear y se pueden cortar y comer con una cuchara.

Para más ideas, visite:

www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/persimmons.html

Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutricional para una mejor alimentación. Para obtener más información llame al 1-888-328-3483. © Derechos Reservados. Departamento de Salud Pública de California, 2007.

ENSALADA DE ESPINACA CON PERSIMO

Ingredientes:

(para 6 porciones de ½ taza cada una)

3 tazas de espinaca, lavada

3 persimos Fuyu, rebanados

¼ taza de arándanos rojos secos (cranberries)

1½ cdas. de aceite de oliva

3 cdas. de jugo de naranja

2 cdas. de vinagre de arroz (rice vinegar)

½ cda. de sal

1. En un recipiente pequeño, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre y la sal para un aderezo. Enfríe en el refrigerador.

2. En un recipiente grande combine la espinaca, el persimo y los arándanos.

3. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

Variación: Agregue rebanadas de pechuga de pollo asado.

Fuente: www.lapublichealth.org/nutrition

Ayude a sus hijos a comer sano

- Ofrezca a su hijo un persimo Fuyu cortado en trozos como bocadillo después de la escuela.
- Incluya rebanadas del persimo Fuyu en ensaladas o agregue a platillos sofritos.
- Agregue el persimo Hachiya a recetas para panecillos, pays y pudines.
- Pregunte a su hijo que piense en tres beneficios de salud que se obtienen cuando uno come una variedad colorida de frutas y vegetales todos los días.

Información Nutricional

Porción: 1 persimo mediano (168g)

Cantidad por Porción

Calorías 118 Calorías de Grasa 3

% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 2mg **0%**

Carbohidratos 31g **10%**

Fibra Dietética 6g **24%**

Azúcar 21g

Proteínas 1g

Vitamina A 55% Calcio 1%

Vitamina C 21% Hierro 1%

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡En sus marcas, listos...!

- Empiece el día con una caminata energética de 10 minutos con su hijo para que entren en calor sus cuerpos y mentes.
- Después de la escuela y antes de empezar la tarea, anime a que su hijo juegue afuera o esté activo dentro por 20 minutos. Esto le ayudará a concentrarse mejor.
- Camine con su hijo al mercado sobre ruedas y vean cuántos diferentes tipos de frutas y vegetales pueden identificar.

Para más ideas, visite:*

www.verbnow.com

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

¿Cuánto necesito?

Una porción de persimo es una fruta de tamaño mediano. Esto es alrededor del tamaño de una pelota de béisbol o una taza. Comiendo una variedad de frutas y vegetales coloridos diariamente ayudará a que su hijo coma la cantidad recomendada.

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.



Red para una California Saludable