



La Cosecha del Mes

octubre

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

Los beneficios de una alimentación sana se reflejan también en la educación de su hijo. Las investigaciones demuestran que la memoria, la vista y un sistema inmunológico dependen de una buena nutrición. Descubra, disfrute y aprenda a comer más frutas y vegetales, y a mantenerse activa cada día.

En octubre, **la pera** es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



ENSALADA DE ESPINACA Y PERA

Ingredientes:

(para 4 porciones de 1 taza)

4 tazas de hojas de espinaca

1 pera roja o amarilla

½ taza de jícama cortada en tiras

¼ taza de arándanos (cranberries) secos

⅓ taza de aderezo de vinagreta sin grasa o bajo en grasa

1 cda. de raíz de jengibre rallada o picada

1. Revuelva la espinaca, la pera, la jícama y los arándanos.

2. Mezcle el aderezo de vinagreta con el jengibre.

3. Viértalo sobre la espinaca y mezcle. Sirva.

Fuente: *Discover the Secret to Healthy Living*, Instituto de Salud Pública, 2004.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Corte una pera por la mitad y saque el corazón. Llene el centro de cada mitad con yogur ligero rico en calcio o crema de cacahuete rica en proteínas. Echele granola y canela encima y disfrute de una botana deliciosa y saludable.

- Platique con su hijo sobre cuáles otras frutas y vegetales se cosechan en el otoño. Busquen y preparen una receta juntos.

Para más ideas, visite:*

www.harvestofthemonth.com

www.calpear.com

Información Nutricional

Porción: 1 pera mediana (166g)

Cantidad por Porción

Calorías 96 Calorías de Grasa 2

% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 2mg **0%**

Carbohidratos 26g **9%**

Fibra Dietética 5g **21%**

Azúcar 16g

Proteína 1g

Vitamina A 1% Calcio 1%

Vitamina C 12% Hierro 2%

Fuente: www.nutritiondata.com*

Consejos “frescos”

- Seleccione peras frescas y con buen color que no estén magulladas o estropeadas.
- Presione suavemente cerca del tallo. Si lo siente suave, están maduras y listas para comer.
- Si desea madurar las peras, póngalas en un recipiente abierto o en una bolsa de papel. Si las coloca cerca de manzanas, las peras madurarán más rápido.
- Almacene las peras maduras en el lugar más frío del refrigerador.
- Para que las peras cortadas mantengan su color, remójelas en una mezcla de una cucharada de jugo 100% de manzana y una taza de agua.

¡En sus marcas, listos...!

- Camine al supermercado con sus hijos. De regreso a casa, haga flexiones de brazos con las bolsas de compras más livianas.

- Estacione el auto lo más lejos posible y camine a su destino.

Para más ideas, visite:*

www.kidnetic.com

www.verbnow.com

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Consejos saludables

- Las investigaciones demuestran que los niños que comen las comidas escolares tienen mayor probabilidad de consumir la cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales que aquellos que no las comen.
- En la segunda semana de octubre se celebra la Semana Nacional del Almuerzo Escolar. Participe en las actividades de esta semana especial con sus hijos y anímelos a que coman el desayuno y el almuerzo escolar. Pida más información a la oficina principal del distrito escolar.
- Dé un buen ejemplo a sus hijos. Prepare frutas y vegetales en sus comidas y entre comidas diariamente.
- En lugar de dulces, ofrezca golosinas saludables y regalos sanos para Halloween, tales como pasitas y calcomanías.



COMA FRUTAS Y VEGETALES Y SEA ACTIVO