



La Cosecha del Mes

diciembre

En diciembre, **los frutos secos** son las frutas de **La Cosecha del Mes**.



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

El Día Nacional de la Salud Juvenil ocurre en diciembre. Las frutas y los vegetales ayudan a que los niños se desarrollen y se desempeñen bien en la escuela. Mejore la salud de su hijo dándole una variedad colorida de frutas y vegetales en sus comidas y bocadillos y animándolo a que haga mínimo una hora diaria de actividad física.

¿Porqué comer frutos secos?

- Casi todos los frutos secos como el dátíl, el higo, la ciruela y las pasitas son una fuente de fibra dietética. La fibra ayuda a mantener constante el nivel de azúcar en la sangre.
- Los frutos secos son una fuente rica en potasio. El cuerpo necesita del potasio para mantener un sistema nervioso saludable y mantener en buen estado las contracciones musculares.
- Los higos y las pasitas contienen hierro, un mineral esencial e importante para la energía.
- Los frutos secos también son ricos en calcio, Vitamina A, Vitamina C, vitaminas del complejo B y magnesio.

MEZCLA DE NUECES Y FRUTOS SECOS (TRAIL MIX)

Ingredientes:

(para 14 porciones de ½ taza cada una)

2 tazas de frutos secos, picados (al menos 3 variedades)*

1 taza de nueces**

2 tazas de pretzels

2 tazas de granola o cereal bajo en grasa

*Frutos secos: dátiles, higos, ciruelas, pasitas, manzanas, duraznos, arándanos (cranberries), plátanos, mangos

**Nueces: almendras, cacahuates, cashews, semillas de girasol, nueces, pistaches

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente.

2. Ponga porciones de ½ taza en bolsas individuales. Disfrute como bocadillo o postre.

Fuente: Power Play! Trail Mix, Public Health Institute, 2003.

Para más recetas con frutos secos, visite: www.campeonesdelcambio.net

Consejos “frescos”

- Los frutos secos se encuentran durante todo el año.
- Busque frutos secos que se vendan a granel y sin azúcar.
- Almacene frutos secos en recipientes herméticos para que se mantengan frescos.
- Almacene en un lugar fresco y seco como la alacena o el refrigerador.
- Congele el fruto seco antes de picarlo. Así será más fácil de picar.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Ofrezca a su hijo una variedad de frutos secos (dátiles, higos, ciruelas, manzanas).
 - Agregue pasitas o arándanos secos a cereales calientes o fríos.
 - Agregue fruto seco al yogur o al cereal de granola bajos en grasa para el desayuno, como bocadillo o como postre.
 - Llévase bolsitas con frutos secos para comer como bocadillo.
 - Agregue dátiles e higos picados a sus ensaladas.
 - Sirva frutos secos como postre.
- Para más ideas, visite:*
- www.californiadriedplums.org
 - www.californiafigs.com
 - www.calraisins.org
 - www.datesaregreat.com

¡En sus marcas, listos...!

- Pida a su hijo que le ayude con el quehacer de la casa para que mantenga el cuerpo activo.
- Planee por lo menos una actividad diaria con su familia.
- Jueguen a las cartas u otro juego de mesa que ejercite la mente.

Para más ideas sobre actividades físicas, visite:*

www.verbnow.com

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

¿Cuánto necesito?

Una porción de frutos secos es alrededor de ¼ de taza. Esta cantidad equivale a cinco o seis dátiles; tres a cinco higos secos; cinco ciruelas secas; o una cajita pequeña de pasitas.

Ayude a su hijo a comer una variedad colorida de frutas y vegetales durante todo el día. Estos pueden ser frescos, congelados, enlatados (en agua o jugo 100% de fruta) o secos.

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.