



# La Cosecha del Mes

septiembre

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

El comer saludablemente puede ayudar a que sus hijos sean más exitosos en la escuela. Las investigaciones indican que el comer frutas y vegetales mejora la memoria y la conducta en la escuela. Descubra, disfrute y aprenda a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa cada día.

En septiembre, **la manzana** es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos saludables

- 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.
- Anime a que sus hijos coman el desayuno y almuerzo escolar. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina principal del distrito escolar.
- Revise el menú escolar con su hijo y marque las comidas que contienen manzanas.

## Consejos "frescos"

- Las manzanas están disponibles todo el año. Seleccione manzanas que no estén magulladas y se sientan firmes al toque.
- Mantenga las manzanas en el refrigerador para reducir el proceso de maduración y retener el sabor. Si se mantienen bien almacenadas, las manzanas pueden durar más de tres meses.
- Prepare platillos hechos con manzanas unos minutos antes de servir para que no se tomen cafés, o eche jugo 100% de manzana sobre las rebanadas de manzana.

## Información Nutricional

Porción: 1 manzana mediana (154g)

Cantidad por Porción

**Calorías 80** Calorías de Grasa 2

% Valor Diario

**Grasas** 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 0mg **0%**

**Sodio** 2mg **0%**

**Carbohidratos** 21g **7%**

Fibra Dietética 4g **15%**

Azúcar 16g

**Proteína** 0g

Vitamina A 2% Calcio 1%

Vitamina C 12% Hierro 1%

Fuente: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)\*

## ¡En sus marcas, listos...!

- Durante la primera semana de octubre se llevará a cabo el "Día para Caminar a la Escuela". Le invitamos a que participe junto con su hijo en las actividades de este día especial para caminar. Camine con sus hijos a la escuela cada mañana como parte de su rutina normal.
- Si no es posible caminar a la escuela, camine a la biblioteca, al parque o por su vecindario.
- Camine con su familia después de la cena.

Para más ideas, visite:\*

[www.cawalktoschool.com](http://www.cawalktoschool.com)

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)

[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

## ENSALADA DE MANZANA Y ATÚN

Ingredientes: (para 4 porciones)  
**2 latas (6 onzas) de atún en agua, escurrido**  
**2 cdas. de cebolla roja picada**  
**1 manzana picada**  
**¼ taza de apio picado**  
**¼ taza de pasitas**  
**3 cdas. de aderezo italiano ligero**  
**2 tazas de lechuga**  
**4 rebanadas de pan de trigo integral ó 2 panes de pita, cortados a la mitad**

1. En un recipiente, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasitas, y dos cucharadas de aderezo.
2. En otro recipiente, mezcle el resto del aderezo con la lechuga.
3. Ponga la lechuga y ensalada de atún en las rebanadas de pan, o abra y llene con cuidado el pan de pita.

Fuente: *Everyday Healthy Meals*, Instituto de Salud Pública, 2007.

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Sirva rebanadas de manzana bañadas con un yogur ligero rico en calcio o crema de cacahuete rica en proteínas.
- Congele jugo 100% de manzana en un molde de cubitos de hielo o en un vaso de papel con un palito y sirva como postre.
- Use el puré de manzana para preparar alimentos horneados bajos en grasa. Reemplace la manteca o el aceite por una cantidad igual de puré de manzana más una tercera parte del aceite que le indique la receta.
- Platique con sus hijos sobre cuáles son sus frutas o vegetales favoritos, por qué les gustan, y la manera favorita de comerlos.

Para más ideas, visite:\*

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

[www.calapples.org](http://www.calapples.org)



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.