



# La Cosecha del Mes

julio

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

Ayude a su hijo a comer una variedad colorida de frutas y vegetales y hacer actividad física regular durante el verano — en las fiestas familiares y la celebración del 4 de Julio. Con **La Cosecha del Mes** su familia puede descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer frutas y vegetales y a mantenerse activa cada día.

En julio, **la uva** es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



## Ayude a sus hijos a comer sano

- Guarde uvas lavadas en el refrigerador, listas para un bocadillo rápido después de la escuela.
- Agregue uvas a sus ensaladas verdes.
- Añada uvas a los sándwiches, ensaladas de pollo y pastas.
- Congele uvas para tener a mano un bocadillo rápido.
- Tenga pasitas disponible para un bocadillo fácil y saludable.

Para más ideas, visite:\*

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

## CONCHAS DE PASTA RELLENAS CON POLLO Y UVAS

Ingredientes: (para 4 porciones de 4 conchas)

- 1½ tazas de uvas sin semillas, en mitades
- 1 taza de pollo cocido, picado
- ¼ de taza de yogur bajo en grasa
- ½ taza de apio picado
- 1 cda. de cebollita verde picada
- 1 cda. de mostaza tipo Dijón
- 16 conchas de pasta gigantes, cocidas y escurridas

1. Combine las uvas, el pollo, el yogur, el apio, la cebollita y la mostaza. Mezcle bien.
2. Rellene las conchas de pasta con la mezcla.

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

## Consejos saludables

- Dé un buen ejemplo. Compre y sirva frutas y vegetales en vez de productos con alto contenido de grasas, azúcares y sodio.
- Beba jugos 100% de fruta o vegetal en lugar de refrescos con muchas calorías.
- Las frutas y los vegetales enlatados, congelados o secos son tan nutritivos como los frescos. Mantenga una variedad para tener más opciones para las comidas.
- Anime a su hijo a que pruebe por lo menos una nueva fruta o vegetal cada semana.

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

## Información Nutricional

Porción: 1 taza, sin semillas (151g)

Cantidad por Porción

**Calorías 104** Calorías de Grasa 2  
 % Valor Diario

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

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

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

**Sodio** 3mg **0%**

**Carbohidratos** 27g **9%**

Fibra Dietética 1g **5%**

Azúcar 23g

**Proteína** 1g

Vitamina A 2% Calcio 2%

Vitamina C 27% Hierro 3%

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

## Consejos "frescos"

- Busque racimos de uvas que estén duritas, maduras y con color brillante. Evite uvas arrugadas, pegajosas, con manchas o tallitos secos.
- Las uvas se mantienen frescas por dos o tres días en el refrigerador. Guárdelas en un recipiente con tapa o en una bolsa plástica.
- Antes de comerlas, lávelas con agua. Escurra y seque con una toalla.
- Las uvas tienen mejor sabor cuando se sirven ligeramente frías. Así son más ricas y tienen una mejor textura. Para preparar uvas sin semillas, corte las uvas a la mitad y quite las semillas con un cuchillo.

## ¡En sus marcas, listos...!

- Lleve a su hijo al centro recreativo o comunitario de su localidad.
- Camine con su hijo al parque y exploren la naturaleza.
- Pídale a su hijo que le ayude a lavar el automóvil o las ventanas de la casa.

Para más ideas, visite:\*

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

