



# La Cosecha del Mes

mayo

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

En California, el mes de mayo ofrece oportunidades para probar nuevas frutas y vegetales y estar activos afuera. Las investigaciones demuestran que la buena nutrición y la actividad física regular pueden mejorar la memoria, la conducta y el rendimiento de su hijo en la escuela y en los exámenes. Con **La Cosecha del Mes**, su familia puede descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer frutas y vegetales y de mantenerse activa diariamente.

En mayo, **la fresa** es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos saludables

- Tenga frutas y vegetales al alcance de su hijo, ya sea en la mesa de la cocina o en el refrigerador.
- Póngale frutas y vegetales frescos a los platillos que su hijo ya disfruta — fresas al yogur y al cereal, vegetales a la pizza y pasta, y tomates a los sándwiches.
- En lugar de helado, guarde bolsitas con fruta congelada en el refrigerador para un bocadillo refrescante.
- Ayude a la escuela de su hijo a crear un ambiente saludable. Mande bocadillos saludables para las fiestas del salón.

## HOT CAKES DE PLATANO Y FRESAS

Ingredientes:

(para 4 porciones de 2 hot cakes cada una)

**1 plátano grande**  
**1 taza de Harina Preparada para Hot Cakes**

**1/2 taza de agua**

**Rociador de aceite (cooking spray)**  
**Acompañamiento:**

**1 1/2 tazas de fresas congeladas o frescas**

**2 cdas. de mermelada de fresa**

1. Machaque el plátano. Añada la harina preparada de hot cakes y el agua; revuelva hasta que esté bien mezclado.
2. Rocíe el aceite en una sartén grande y caliente a fuego medio. Por cada hot cake, use 1/4 taza de mezcla.
3. Cocine cada lado por 2 minutos o hasta que estén doraditos.
4. Mientras se cocinan, mezcle las fresas y la mermelada en un recipiente para microondas y cocine por 1 minuto en alta potencia. Revuelva y cocine por 1 minuto más. Sirva sobre los hot cakes.

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

## ¡En sus marcas, listos...!

- En mayo se celebra el Mes Nacional de la Educación Física y Deportes. Pregúntele a su hijo cuál actividad física o deporte es su favorito y júéguelo juntos.
- También se celebra en mayo el Día de Montar Bicicleta al Trabajo. Haga planes para que usted y su hijo monten bicicleta al trabajo y la escuela. Para más ideas, visite:\*

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

## Información Nutricional

Porción: 1 taza, en mitades (152g)

Cantidad por Porción

**Calorías 49** Calorías de Grasa 4

% Valor Diario

**Grasas** 0g **1%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

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

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

**Carbohidratos** 12g **4%**

Fibra Dietética 3g **12%**

Azúcar 7g

**Proteína** 1g

Vitamina A 0% Calcio 2%

Vitamina C 149% Hierro 3%

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

## Consejos "frescos"

- Asegúrese de escoger fresas rojas, con un brillo natural y con tallitos verdes frescos, ya que las fresas no maduran después de cosecharlas.
- Almacene las fresas sin lavarlas en el refrigerador para que se mantengan frescas.
- Deje que las fresas alcancen la temperatura ambiental para un mejor sabor. Antes de servir, lávelas suavemente con agua fría sin cortar los tallitos.

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Rebane fresas y échelas al cereal (rico en fibra) o al yogur bajo en grasa (y rico en calcio).
- Mezcle fresas congeladas con hielo y jugo de naranja (o yogur bajo en grasa) para un licuado rápido y sabroso.
- Agregue fresas en la ensalada.
- Las fresas son un delicioso bocadillo que no necesita aderezo. Sólo lávelas, corte el tallo y disfrútelas.

Para más ideas, visite:\*

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

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

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

