



# La Cosecha del Mes

junio

En junio, **el durazno** es la fruta de La Cosecha del Mes.



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

Goce de lo que California ofrece — una abundancia de frutas y vegetales frescos y cantidad de parques públicos. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales y haciendo actividad física diariamente ayudará a que su hijo aprenda y se enfoque mejor en la escuela. Utilice **La Cosecha del Mes** para ayudar a su familia a comer saludablemente y a mantenerse activa.

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Rebane durazno fresco sobre cereales de grano integral para el desayuno.
- Use durazno fresco o congelado para hacer licuados — mezcle con leche descremada, o jugo de naranja y hielo.
- Combine duraznos, yogur de bajo contenido graso y granola para un bocadillo saludable.
- ¡Cómase la piel! La piel en frutas y vegetales contiene fibra y muchas vitaminas y minerales esenciales.
- Lleve a su hijo a un mercado sobre ruedas para que seleccione duraznos cosechados en California — las frutas y vegetales en temporada cuestan menos y saben mejor.

Para más información, visite:  
[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## PAY DE DURAZNO

Ingredientes:  
(para 4 porciones de 1 taza cada una)  
**2 duraznos medianos, rebanados (ó 1 lata de 15 onzas de duraznos rebanados, escurridos\*)**  
**1 lata (15 onzas) de peras en mitad, escurridas y rebanadas\***  
**¼ cda. de extracto de almendra**  
**¾ taza de granola de bajo contenido graso**  
**¼ cda. de canela**

\*Fruta envasada en jugo de fruta 100% natural.

1. Combine las frutas, el extracto de almendra y la canela en un recipiente para horno microondas.
2. Esparza la mezcla de fruta y la granola por encima.
3. Meta en el horno microondas y cocine a fuego alto por 5 minutos. Déjelo enfriar por 2 minutos.
4. Ponga en tazones y sirva caliente.

Fuente: *Chicos... ¡A Cocinar!*, Red para una California Saludable, 2008

## ¡En sus marcas, listos...!

- Visite uno de más de 300 parques públicos estatales en California. O visite parques regionales o locales.
- Los parques ofrecen muchas oportunidades recreativas — excursiones a pie o a bicicleta y exploración de la naturaleza e historia en California.

Para más ideas, visite:\*  
[www.parks.ca.gov/parkindex/](http://www.parks.ca.gov/parkindex/)

## Información Nutricional

Porción: 1 durazno mediano (150g)

Cantidad por Porción

**Calorías 59** Calorías de Grasa 3

% Valor Diario

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

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

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

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

**Carbohidratos** 15g **5%**

Fibra Dietética 2g **9%**

Azúcar 13g

**Proteínas** 1g

Vitamina A 10% Calcio 1%

Vitamina C 17% Hierro 2%

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

La nectarina es un tipo de durazno de piel lisa. Visite [www.harvestofthemoth.com](http://www.harvestofthemoth.com)\* para revisar la Información Nutricional de la nectarina.

## Consejos “frescos”

- Escoja duraznos que estén fragantes y firmes o ligeramente suaves al presionarlos.
- Busque frutas con un color amarillo brillante (no rojo).
- Madure duraznos firmes en una bolsa de papel a temperatura ambiente.
- Almacene duraznos maduros en una bolsa plástica en el refrigerador hasta por 5 días.

## ¿Cuánto necesito?

Una porción de durazno o nectarina es una fruta mediana. Esto es alrededor del tamaño de una pelota de béisbol. Coma una variedad colorida de frutas y vegetales durante el día para alcanzar el total diario necesario.

\*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

## 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](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.