

# Michigan Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network at  
Michigan Fitness Foundation



La fruta destacada de la Cosecha del Mes es la **baya**



## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van de la Mano

Hacer que los niños prueben comidas nuevas puede ser difícil. Es normal tener que ofrecer una comida nueva muchas veces antes de que los niños estén dispuestos a probarla. Sea un buen modelo a seguir y coma frutas y verduras frente a sus hijos. Use los consejos y recetas de la Cosecha del Mes para alentar a sus hijos a que prueben nuevas comidas y encontrar los nuevos alimentos preferidos de su familia.

## Consejos sobre los Productos

- Elija **arándanos** frescos que sean gordos y cuyo color sea de un sólido azul oscuro. Refrigere hasta durante dos semanas.
- Elija **frambuesas** frescas que sean de un color brillante y parejo. Refrigere hasta durante tres días.
- Selecciones **moras** que estén secas y brillantes, sin colores verdes o rojos. Refrigere hasta durante tres días.
- Lave las bayas antes de servir las.
- Compre bayas frescas en temporada para obtener el mejor precio.

## Ideas de Porciones Saludables

- Agregue bayas a su cereal para obtener más fibra y sabor.
- Pise las bayas y haga su propia mermelada.
- Cubra los panqueques con frambuesas y moras frescas.
- Revuelva sus bayas preferidas en yogur bajo en grasas para un refrigerio sabroso.
- Agregue frambuesas en la ensalada de espinaca.
- Tenga una bolsa de diferentes bayas en el

## ENSALADA DE FRUTAS CON MIEL Y GENGIBRE

6 porciones. 1 1/2 taza por porción.  
Tiempo de preparación: 30 minutos

### Ingredientes:

- 1 mango grande, pelado y cortado en cubos
- 1 taza de arándanos frescos
- 1 banana pequeña, pelada y cortada
- 1 taza de frutillas, cortadas
- 1 taza de uvas verdes sin semillas
- 1 taza de duraznos, cortados
- 1 taza de kiwis, pelados y cortados

### Salsa de Miel y Gengibre:

- 1/3 de taza de 100% de jugo de naranja
- 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- 1 cucharada soperas de miel\*
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada molida
- 1/8 de cucharadita de clavo en polvo

1. En un recipiente grande, combine frutas.
2. En un recipiente pequeño, mezcle todos los ingredientes de salsas hasta que estén bien mezclados.
3. Vierta la salsa de miel y gengibre sobre la fruta y revuelva.
4. Refrigere durante por lo menos 20 minutos. Sírvalo helado.

Refrigere durante por lo menos 20 minutos. Sírvalo helado.

### Información nutricional por porción:

Calorías 124, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

Adaptado de: *Recetas Conmovedoras: Construyendo Tradiciones Saludables, Red para una California Saludable*, 2009.

La receta es cortesía de BOND of Color.



## ¿Qué Hay en la Estación?

En Michigan, las moras, frambuesas y arándanos están en plena temporada entre mediados de junio y mediados de agosto. Las bayas congeladas están disponibles todo el año. Visite el mercado de granjeros local y consulte sobre cuál es la temporada de bayas en su área.

Pruebe estas otras fuentes ricas en fitoquímicos: Remolachas, cerezas, ciruelas, zapallitos rojos y morados, uvas rojas o moradas, y cereales integrales.

## ¡Hagamos Actividad Física!

Andar en bicicleta es una gran forma de estar activo y saludable. También ayuda al medioambiente al reducir la contaminación en el aire y el tránsito.

- **En el hogar:** Haga los mandados en bicicleta.
- **En el trabajo:** Invite a compañeros de trabajo a andar en bicicleta hasta el trabajo o al almuerzo de mayo.
- **Con la familia:** Vaya a andar al parque luego de almorzar para jugar a la mancha.

Para más información, visite: [www.lmb.org](http://www.lmb.org)  
<http://www.mismartcommute.org/>

## Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: 1/2 taza de arándanos (74g)	
Calorías 42	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidrato Total 11g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 12%	Hierro 1%

## ¿Cuánto Necesito?

- 1/2 taza de bayas es aproximadamente un puñado.
- 1/2 taza de la mayoría de las bayas (arándanos, frutillas, moras, frambuesas) son una buena fuente de vitamina C y fibra.
- Las bayas son ricas en fitoquímicos, que provienen de las plantas y le pueden ayudar a mantenerse saludable.

La cantidad de frutas y verduras que usted necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Todas las formas de frutas y verduras cuentan para sus necesidades diarias – ¡frescas, congeladas, enlatadas, secas, y 100% jugo! Lea el cuadro siguiente para saber cuánto necesita su familia.

## Cantidad Diaria Recomendada de Frutas y Verduras\*

	Niños, 5 a 12 Años	Adolescentes y Adultos, 13 años o más
<b>Varones</b>	2 1/2 a 5 tazas por día	4 1/2 a 6 1/2 tazas por día
<b>Mujeres</b>	2 1/2 a 5 tazas por día	3 1/2 a 5 tazas por día

\* Si usted está activo, coma el número más alto de tazas por día.

Para más información, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).