

Michigan Harvest of the Month

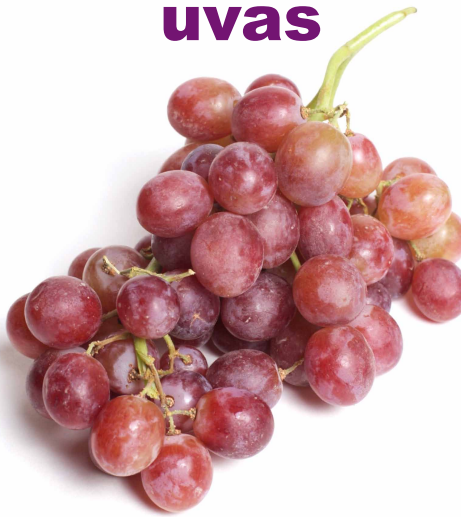


Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

La fruta destacada de la Cosecha del mes de Michigan™ es

uvas



La salud y el éxito en el aprendizaje van de la mano

Ayude a su hijo a comer comidas nutritivas, como frutas y vegetales, y obtenga al menos 60 minutos de actividad física cada día. Esto puede ayudar a que su hijo mejore en la escuela. La Cosecha del mes de Michigan™ puede ayudar a su familia a comer una variedad de coloridas frutas y vegetales y estar físicamente activos todos los días.

Consejos para vegetales y frutas

- Busque uvas sólidas, rellenas, de colores brillantes. Evite racimos que estén marchitos, pegajosos, con puntos marrones o tengan tallos débiles y secos.
- Quite cualquier uva suave y marrón antes de almacenarlas.
- Almacene las uvas frescas en recipientes sellados o bolsas plásticas por hasta 10 días en el refrigerador.
- Justo antes de usarlas, enjuague las uvas bajo agua fresca.

Ideas para porciones saludables

- Agregue uvas frescas a sándwiches de pan pita, ensaladas de pollo y pasta.
- Enjuague y congele las uvas para obtener un bocadillo rápido.
- Lleve pasas de uvas con usted para tener un bocado liviano.
- Beba un 100% de jugos de vegetales y frutas en lugar de usar bebidas azucaradas.
- Las frutas congeladas, enlatadas y secas, y los vegetales, son igual de nutritivos que los frescos. Mantenga una buena variedad en su cocina para tener más opciones de comidas.

GRAN DAIQUIRI DE UVAS

Para dos porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de uvas sin semilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- ½ taza de frutillas congeladas sin endulzar
- ½ taza de rodajas de naranja
- ½ taza de rodajas de banana

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora. Mezcle hasta que el licuado sea suave.
2. Ponga en vasos y sirva de inmediato.

Consejo útil: para una mayor consistencia, congele las uvas antes de mezclar los ingredientes. Para congelar las uvas, enjuague, seque y esparza las uvas en una capa sencilla sobre un recipiente para tortas. Cubra y refrigere entre 1½ y 2 horas hasta congelar.

Información de nutrición por porción:

Calorías 187, carbohidrato 48 g, fibra dietética 5 g, proteína 2 g, Grasa total 0 g, grasas saturadas 0 g, grasas trans 0 g, colesterol 0 mg, sodio 4 mg

Adaptado de: *Comidas saludables a diario, red para una California saludable*, 2007.



¡Hagamos algo físico!

- Haga un viaje familiar a un centro comunitario local o piscina para hacer actividades veraniegas refrescantes.
- Explore la naturaleza en un parque local o un camino entre bosques.
- Pídale a su hijo que lo ayude a lavar el auto o las ventanas. Mojarse puede ser una actividad divertida y refrescante en el calor del verano.

Para más ideas, visite: www.letsmove.gov

Información nutricional

Tamaño de porción: ½ taza uvas (76g)
Calorías 52 Calorías de grasas 0

	% de valor diario
Grasa total 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Total de carbohidratos 14g	5%
Fibra dietética 1g	3%
Azúcares 12g	
Proteína 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 14%	Hierro 2%

¿Cuánto necesito?

- ½ taza de uvas rojas o verdes son una buena fuente* de vitamina C y vitamina K.
- Las uvas son también una fuente de carbohidratos, mayormente en forma de carbohidratos sencillos llamados azúcares.
- Los azúcares proveen una rápida fuente de energía para su cuerpo.
- Las comidas que tienen un alto grado de azúcares refinadas (ej., tortas, galletas, sodas) proveen calorías, pero muy poca nutrición. Es mejor limitar el consumo de estos azúcares.

La cantidad de frutas y vegetales que cada persona en su familia necesita cada día depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Si su familia es muy activa, trate de comer una alta cantidad de tazas por día. Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física diaria. Sirva una buena variedad de frutas y verduras coloridas durante el día para mantener a su familia en forma saludable.

*entre un 10 a 19% del valor diario.

Cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales*

	Niños, de edades 5-12	Adolescentes y adultos, de edades 13 y más
Hombres	2½-5 tazas por día	4½-6½ tazas por día
Mujeres	2½-5 tazas por día	3½-5 tazas por día

*Si usted es una persona activa, consuma la cantidad más alta de tazas por día. Visite www.choosemyplate.gov para obtener más información.

