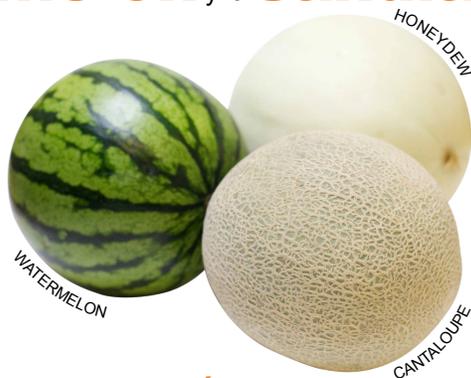


# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at Michigan Fitness Foundation  
La fruta de La Cosecha del Mes son el **melón** y la **sandía**



## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Los mercados sobre ruedas ofrecen una gran variedad de frutas y verduras de diferentes colores a precios bajos. Comer frutas y verduras cada día le dará a su familia los nutrientes que necesita para crecer fuerte y saludable. La Cosecha del Mes puede ayudar a su familia a comer saludable y estar activa cada día.

### Consejos Saludables

- Escoja melones cantalupo con un aroma dulce y que cedan un poco en la parte del tallo. Los melones deben sentirse pesados para su tamaño.
- Seleccione melones verdes (*honeydew*) y sandías que se sientan pesados para su tamaño y suenen huecos al darles unos golpecitos.
- Evite los melones y sandías con cáscaras arrugadas o que estén reventadas.
- Deje los melones maduros enteros sobre el mostrador o en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Refrigere melones cortados en un recipiente bien cerrado. Use en tres días.

## Ideas Saludables de Preparación

- Rebane y coma melón y sandía como un bocadillo refrescante o como acompañamiento en las comidas.
- Sirva melón rebanado o cortado en trocitos con yogurt bajo en grasa o queso cottage.
- Congele trocitos de melón y sandía y cómaselos como bocadillos fríos en días calurosos.
- Licúe yogur bajo en grasa con melón, fresas congeladas y un plátano. Sirva y disfrute.

### SALSA DE SANDÍA

Rinde 8 porciones.  $\frac{1}{2}$  taza por porción.  
Tiempo de preparación: 15 minutos

#### Ingredientes:

- 3 tazas de sandía sin semillas, picada
  - $\frac{1}{2}$  cebolla mediana, picada
  - $\frac{1}{2}$  pimiento rojo, picado
  - 1 cucharada de chile jalapeño sin semilla, picado
  - 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
  - 2 cucharadas de jugo de limón verde
  - 1 cucharadita de aceite vegetal
1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
  2. Sirva inmediatamente o cubra y refrigere hasta por 1 hora para permitir que se mezclen los sabores.

#### Información Nutricional por Porción:

Calorías 28, Carbohidratos 6 g, Fibra dietética 1 g, Proteínas 1 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

Adaptada de: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable, 2008.*



### ¡En sus Marcas...Listos!

- Camine, patine o vaya en bicicleta a su mercado sobre ruedas local. Traiga sus propias bolsas para cargar sus comestibles.
- Dese un chapuzón — visite una alberca comunitaria local y vaya a nadar.
- Protéjase del sol. Use crema protectora solar y un sombrero.
- Permanezca hidratado en días calurosos tomando mucha agua.

Para más ideas, visite: [www.letsmove.com](http://www.letsmove.com)

### Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de melón cantalupo en cubitos (80g)	
Calorías 27	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 13mg	1%
Carbohidratos 7g	2%
Fibra Dietética 1g	3%
Azúcares 6g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 54%	Calcio 1%
Vitamina C 49%	Hierro 1%

### ¿Cuánto Necesito?

- Una  $\frac{1}{2}$  taza de melón cantalupo o verde (*honeydew*) es una fuente excelente<sup>†</sup> de vitamina C.
- Una  $\frac{1}{2}$  taza de melón cantalupo es también una fuente excelente<sup>†</sup> de vitamina A.
- El melón y la sandía son una fuente buena<sup>†</sup> de carotenoides, que son antioxidantes que pueden disminuir su riesgo de contraer algunas enfermedades.
- Otras fuentes buenas de carotenoides son los chabacanos, zanahorias, col rizada, chícharos, toronja, calabaza, espinaca y tomates.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Descubra cuánto necesita cada persona de su familia. Después, agregue una variedad de frutas y verduras de varios colores a las comidas y bocadillos. Esto le ayudará a su familia a alcanzar sus metas.

<sup>†</sup>Las fuentes excelentes aportan al menos el 20% del Valor Diario (DV). Las fuentes buenas aportan 10-19% DV.

### Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años en adelante
<b>Hombres</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite [www.choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html) para aprender más.