

# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

El vegetal destacado de la Cosecha del mes de Michigan™ es

## ciruelas

CIRUELA JAPONÉS



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

La escuela no termina cuando termina la jornada de clases. Y tampoco terminan ahí las necesidades de elecciones saludables de comidas. Los estudiantes en crecimiento necesitan comidas nutritivas todo el año para ayudar al cuerpo y la mente a crecer y funcionar. La Cosecha del mes de Michigan™ puede ayudar a tu familia a comer más saludablemente y estar físicamente activos todos los días.

### Consejos para vegetales y frutas

- Busque ciruelas de color sólido: rojo, púrpura, negro, verde suave o amarillo.
- Elija ciruelas firmes que ceden ligeramente ante una suave presión.
- Madure las ciruelas duras en una bolsa de papel a temperatura ambiente por hasta tres días.
- Almacene las ciruelas maduras en el refrigerador por hasta cinco días.

Para obtener más información, visite:

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

### Ideas para porciones saludables

- Lleve ciruelas enteras maduras al almuerzo o disfrútelas como bocadillos a la tarde.
- Agregue ciruelas cortadas a las ensaladas verdes.
- Haga una ensalada de frutas con melocotones, ciruelas y albaricoques.
- Encima de su yogurt bajo en grasa, coloque ciruelas cortadas y granola para su desayuno o postre.
- Mezcle ciruelas frescas o congeladas con leche baja en grasa y hielo, o sustituya la leche con yogurt bajo en grasa.
- Visite un mercado de granjeros local para encontrar ciruelas locales de Michigan, tienen un gran gusto y usualmente cuestan menos. Busque también las versiones híbridas.

### FRUTA GRILLADA SABROSA

Para ocho porciones. ½ ciruela cada una.  
Tiempo de cocción: 8 minutos

#### Ingredientes:

4 ciruelas sin carozos y cortadas en mitades.

1. Usando una parrilla cubierta, cocine ciruelas en mitades sobre calor medio indirecto durante cuatro minutos.
2. Gire las ciruelas y cocínelas durante cuatro minutos adicionales.
3. Sirva mientras esté caliente.

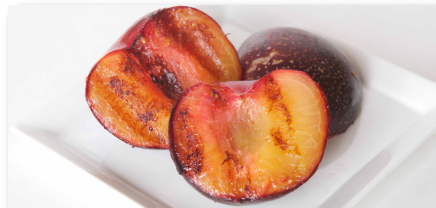
#### Información de nutrición por porción:

Calorías 19, carbohidrato 5 g, fibra dietética 1 g, proteína 0 g, Grasa total 0 g, grasas saturadas 0 g, grasas trans 0 g, colesterol 0 mg, sodio 0 mg

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

Para más recetas, visite:

[www.michiganplum.com/recipes](http://www.michiganplum.com/recipes)



### ¡Hagamos algo físico!

- **En casa:** comience el día haciendo saltos.
- **En el trabajo:** tome las escaleras en lugar del elevador.
- **En la escuela:** camine por el patio de la escuela antes y después de las clases.
- **Con la familia:** haga natación en la piscina de su comunidad o juegue en un parque local.

Es importante beber mucha agua y mantener mucha actividad. Beba agua antes, durante y después de cualquier actividad física.

Para evaluar su actividad física, visite:

[www.supertracker.usda.gov](http://www.supertracker.usda.gov)

### Información nutricional

Tamaño de porción: 1 ciruela mediana (66g)

Calorías 30 Calorías de grasas 2

	% de valor diario
Total grasas 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Total de carbohidratos 8g	3%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 7g	
Proteína 0g	
Vitamina A 5%	Calcio 0%
Vitamina C 10%	Hierro 1%

### ¿Cuánto necesito?

- Una ciruela mediana corresponde a alrededor de ½ taza de fruta.
- Una ciruela mediana es una buena fuente de vitamina C, lo cual ayuda a que su cuerpo cure heridas y laceraciones y mantenga encías saludables.

La cantidad de frutas y vegetales que cada persona necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Observe la cartilla que aparece abajo para saber cuánto necesita usted. Recuerde comer una variedad de frutas y vegetales coloridos durante todo el día.

### Cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales\*

	Niños, de edades 5–12	Adolescentes y adultos, de edades 13 y más
<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 usted es una persona activa, consuma la cantidad más alta de tazas por día. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para obtener más información.

### ¿Qué hay en temporada?

Michigan tiene ciruelas en temporada pico durante el verano. Usualmente están disponibles entre mayo y octubre. Las variedades de Michigan pueden ser más frescas y costar menos que las variedades enviadas desde otros estados o países.

Pruebe estas otras buenas fuentes de vitamina C: melocotones, albaricoques, uvas, melones, tomates, pimientos, zucchini y habichuelas verdes.