

Fruta y Verdura del Mes

Creciendo Estudiantes Sanos

Boletín Informativo Para Padres - abril

En abril, **la uva** es la fruta de Fruta y Verdura del Mes.



Ayude a sus hijos a comer saludable

- Guarde uvas lavadas en el refrigerador, listas para un bocadillo rápido después de la escuela.
- Agregue uvas a sus ensaladas verdes.
- Añada uvas a los sándwiches, ensaladas de pollo y pastas.
- Congele uvas para tener a mano un bocadillo rápido.
- Tenga pasitas disponible para un bocadillo fácil y saludable.

Para más ideas, visite:*

www.fruitsandveggiesmorematters.org

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.



Tome el Reto

El "Kids Challenge" (Reto de Niños) es un programa electrónico que ayudara niños llevar cuenta del número de porciones de frutas y vegetales que comen diariamente además del tiempo pasado en actividad física.

Para inscribir a su hijo hoy mismo, visite:*

www.gethealthyclarkcounty.org

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

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

Durante el mes de abril hay oportunidades para probar nuevas frutas y vegetales y estar activos afuera. Las investigaciones demuestran que la buena nutrición y la actividad física regular pueden mejorar la memoria, la conducta y el rendimiento de su hijo en la escuela y en los exámenes. Con **Fruta y Verdura del Mes**, su familia puede descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer frutas y vegetales y de mantenerse activa diariamente.

CONCHAS DE PASTA RELLENAS CON POLLO Y UVAS

Ingredientes: (para 4 porciones de 4 conchas)

- 1½ tazas de uvas sin semillas, en mitades
- 1 taza de pollo cocido, picado
- ¼ de taza de yogur bajo en grasa
- ½ taza de apio picado
- 1 cda. de cebollita verde picada
- 1 cda. de mostaza tipo Dijón
- 16 conchas de pasta gigantes, cocidas y escurridas

1. Combine las uvas, el pollo, el yogur, el apio, la cebollita y la mostaza. Mezcle bien.
2. Rellene las conchas de pasta con la mezcla.

Fuente: *Discover the Secret to Healthy Living*, Instituto de Salud Pública, 2004.

Consejos saludables

- Dé un buen ejemplo. Compre y sirva frutas y vegetales en vez de productos con alto contenido de grasas, azúcares y sodio.
- Beba jugos 100% de fruta o vegetal en lugar de refrescos con muchas calorías.
- Las frutas y los vegetales enlatados, congelados o secos son tan nutritivos como los frescos. Mantenga una variedad para tener mas opciones para las comidas.
- Anime a su hijo a que pruebe por lo menos una nueva fruta o vegetal cada semana.

Información Nutricional

Porción: 1 taza, sin semillas (151g)

Cantidad por Porción

Calorías 104 Calorías de Grasa 2
% Valor Diario

Grasas 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 3mg 0%

Carbohidratos 27g 9%

Fibra Dietética 1g 5%

Azúcar 23g

Proteína 1g

Vitamina A 2% Calcio 2%

Vitamina C 27% Hierro 3%

*Fuente: www.nutritiondata.com

Consejos "frescos"

- Busque racimos de uvas que estén duritas, maduras y con color brillante. Evite uvas arrugadas, pegajosas, con manchas o tallitos secos.
- Las uvas se mantienen frescas por dos o tres días en el refrigerador. Guárdelas en un recipiente con tapa o en una bolsa plástica.
- Antes de comerlas, lávelas con agua. Escurra y seque con una toalla.
- Las uvas tienen mejor sabor cuando se sirven ligeramente frías. Así son más ricas y tienen una mejor textura. Para preparar uvas sin semillas, corte las uvas a la mitad y quite las semillas con un cuchillo.

¡En sus marcas, listos...!

- Visite uno de más de 25 parques públicos estatales en Nevada. O visite parques regionales o locales.
- Los parques ofrecen muchas oportunidades recreativas - excursiones a pie o a bicicleta y exploración e historia en Nevada.

Para más ideas, visite:*

www.parks.nv.gov

