



Creciendo Estudiantes Sanos

Boletín Informativo Para Padres - enero

En enero, **la mandarina** es la fruta de **La Fruta y Verdura del Mes**.



Ayude a sus hijos a comer saludable

- Empiece el día con jugo de fruta 100% natural.
- Tenga a la mano bocadillos saludables después de la escuela tales como gajos de una fruta cítrica o de mandarina enlatada (en jugo 100% de fruta).
- Moje gajos de mandarina con yogur de sabores bajo en grasa.
- Agregue mandarinas a sus ensaladas verdes para sabor y color.
- Exprima jugo de frutas cítricas sobre pollo o pescado para que estén tiernos y jugosos.

Para más ideas, visite:*

www.fruitsandveggiesmorematters.org

*Los sitios web sólo disponibles en inglés

¿Cuánto necesito?

Una porción de mandarina es una fruta mediana. Esto es alrededor del tamaño de una pelota de béisbol. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales todos los días ayudará a que usted y su hijo consuman el total diario necesario.



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

¿Sabía usted que una porción de frutas y vegetales generalmente cuesta menos de 25 centavos? Este pequeño costo brinda grandes beneficios de salud. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales y siendo activa todos los días son hábitos saludables que pueden ayudar a su hijo a destacar en la escuela, sentirse mejor, mantenerse saludable y crecer fuerte. **La Fruta y Verdura del Mes** le proporciona ideas para que su familia coma más frutas y vegetales y para que obtenga por lo menos una hora de actividad física diaria.

La mandarina es un tipo de fruta cítrica que parece naranja pero generalmente es más pequeña y con forma de calabaza. Las mandarinas que tienen un color rojo/naranja se llaman *tangerinas*. Existen otros tipos de mandarina incluyendo satsumas, clementinas y tangelos.

AMBROSÍA DE FRUTA CÍTRICA

Ingredientes:

(para 4 porciones de 1 taza cada una)

- Cáscara de mandarina rallada
 - 1 taza de yogur bajo en grasa, sabor vainilla o simple
 - 2 mandarinas peladas, en gajos y sin semillas
 - 1 toronja, pelada y en gajos
 - 2 naranjas, peladas y en cubitos
1. Mezcle la cáscara de mandarina con el yogur.
 2. Reparta la fruta en cuatro tazas o platos.
 3. Ponga cucharadas de la mezcla de yogur sobre la fruta.
 4. Sirva frío.

Fuente: www.fruitsandveggiesmatter.gov/recipes

Consejos "frescos"

- Busque fruta cítrica que se sienta pesada y que todavía tenga tallito.
- Téngala sobre el mostrador para uso inmediato.
- Puede guardarse en el refrigerador hasta una semana.

Recomendación diaria de frutas y vegetales**

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

**Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

Información Nutricional

Porción: 1 mandarina mediana (88g)

Cantidad por Porción	
Calorías 47	Calorías de Grasa 2
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Carbohidratos 12g	4%
Fibra Dietética 2g	6%
Azúcar 9g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 12%	Calcio 3%
Vitamina C 39%	Hierro 1%

* Fuente: www.nutritiondata.com

¡En sus marcas, listos...!

Ayude a su hijo a ser activo y a que se prepare para las pruebas escolares de capacidad física durante la primavera con estos consejos:

- Establezca una meta semanal para cada miembro de la familia. (Ejemplo: caminar 10,000 pasos y hacer estiramientos todos los días.)
 - Ponga las metas en un lugar visible, como el refrigerador.
 - Anímense unos a otros para establecer y alcanzar nuevas metas.
 - Decidan sobre una "recompensa" (un paseo familiar o excursión).
Para más ideas, visite:*
- www.getthehealthyclarkcounty.org

Tome el Reto



The "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.getthehealthyclarkcounty.org

*Los sitios web sólo disponibles en inglés