



Creciendo Estudiantes Sanos

Boletín Informativo Para Padres - mayo

En mayo, **la fresa** es la fruta de Fruta y Verdura del Mes.



Consejos “frescos”

- Asegúrese de escoger fresas rojas, con un brillo natural y con tallitos verdes frescos, ya que las fresas no maduran después de cosecharlas.
- Almacene las fresas sin lavarlas en el refrigerador para que se mantengan frescas.
- Deje que las fresas alcancen la temperatura ambiental para un mejor sabor. Antes de servir, lávelas suavemente con agua fría sin cortar los tallitos.

¡En sus marcas, listos...!

- En mayo se celebra el Mes Nacional de la Educación Física y Deportes. Pregúntele a su hijo cuál actividad física o deporte es su favorito y júguenlo juntos.
- También se celebra en mayo el Mes Nacional de Bicicleta. Haga planes para que usted y su hijo monten bicicleta al trabajo y la escuela, o simplemente por diversión.

Para más ideas, visite: www.kidnetic.com



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

Goce de lo que la naturaleza ofrece - una abundancia de frutas y vegetales frescos y cantidad de parques públicos. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales y haciendo actividad física diariamente ayudará a que su hijo aprenda y se enfoque mejor en la escuela. Utilice **Fruta y Verdura del Mes** para ayudar a su familia a comer saludablemente y a mantenerse activa.

HOT CAKES DE PLATANO Y FRESAS

Ingredientes:

(para 4 porciones de 2 hot cakes cada una)

- 1 plátano grande
- 1 taza de Harina Preparada para Hot Cakes
- 1/2 taza de agua
- Rociador de aceite (cooking spray)

Acompañamiento:

1 1/2 tazas de fresas congeladas o frescas

2 cdas. de mermelada de fresa

1. Machaque el plátano. Añada la harina preparada de hot cakes y el agua; revuelva hasta que esté bien mezclado.
2. Rocíe el aceite en una sartén grande y caliente a fuego medio. Por cada hot cake, use 1/4 taza de mezcla.
3. Cocine cada lado por 2 minutos o hasta que estén doraditos.
4. Mientras se cocinan, mezcle las fresas y la mermelada en un recipiente para microondas y cocine por 1 minuto en alta potencia. Revuelva y cocine por 1 minuto más. Sirva sobre los hot cakes.

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

Recomendación diaria de frutas y vegetales**

Niños, Ages 5 - 12	Adolescentes, Ages 13 - 18	Adultos, 19+
2.5 - 5 tazas por día	3.5 - 6.5 tazas por día	3.5 - 6.5 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 taza, en mitades (152g)

Cantidad por Porción

Calorías 49 Calorías de Grasa 4

% Valor Diario

Grasas 0g 1%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 2mg 0%

Carbohidratos 12g 4%

Fibra Dietética 3g 12%

Azúcar 7g

Proteína 1g

Vitamina A 0% Calcio 2%

Vitamina C 149% Hierro 3%

* Fuente: www.nutritiondata.com

Ayude a sus hijos a comer saludable

- Rebane fresas y échelas al cereal (rico en fibra) o al yogur bajo en grasa (y rico en calcio).
- Mezcle fresas congeladas con hielo y jugo de naranja (o yogur bajo en grasa) para un licuado rápido y sabroso.
- Agregue fresas en la ensalada.
- Las fresas son un delicioso bocadillo que no necesita aderezo. Sólo lávelas, corte el tallo y disfrútelas.

¿Cuándo necesito?

- Una taza contiene 8 fresas, o otra fruta mediana. Esto es alrededor del tamaño de una pelota de béisbol.
- Coma una variedad colorida de frutas y vegetales durante el día para alcanzar el total diario necesario.

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

