

Carolina del Norte

La Cosecha

del Mes



STEPS TO HEALTH

La fruta destacada de la Cosecha del Mes en Carolina del Norte es:



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.

¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!

Incluya el trabajo en la casa. Deje que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar rastrillando, deshierbando, plantando o aspirando.



Melons por dentro y por fuera



CANTALOUPE



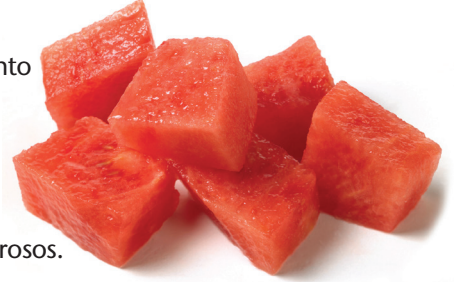
HONEYDEW



CASABA

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
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 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

Direcciones:

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.

Datos Importantes de Cultivos Locales

- La sandía es el melón más popular en los Estados Unidos, seguido del melón y el melón chino o dulce. Los melones vienen en una variedad de colores y sabores. Los melones crecen en enredaderas en tierra arenosa en las llanuras costeras del este de Carolina del Norte o en la región noreste del Estado.
- Las sandías vienen en muchos tamaños diferentes y no siempre son rojas por dentro. Las sandías amarillas o naranjas por lo general son más dulces que las sandías de carne roja. Algunas tienen semillas y algunas otras no. Las sandías pueden pesar de 1 libra hasta 25 libras. La mayoría de las sandías se cosechan desde finales de Junio hasta Agosto.
- Los melones también se conocen como melón almizcleño debido a su olor cuando están maduros. Los melones están disponibles de Julio a Agosto.
- El melón "Sprite" está disponible desde mediados de Junio hasta Septiembre en la región este de Carolina del Norte. Este singular melón tiene un sabor afrutado que se parece a una mezcla entre el melón chino o dulce y la pera. Estos melones pequeños solamente pesan entre 1 y 1.5 libras.
- Carolina del Norte también es anfitrión de festivales de melón durante el verano.

www.ces.ncsu.edu

watermelon.org

¿Cuál es su melón favorito?

Pruebe diferentes tipos y variedades de melones. Busque un mercado sobre ruedas o un mercado de agricultores para probar diferentes tipos de melones. Visite ncfarmfresh.com para encontrar uno cerca de usted.

Carolina del Norte

La Cosecha

del Mes



STEPS TO HEALTH

La fruta destacada de la Cosecha del Mes en Carolina del Norte es:



¿Por qué enfocarse en consumir frutas y variar el consumo de verduras?

- Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable y balanceada.
- La vitamina A ayuda a mantener una buena visión, a combatir infecciones y a mantener una piel saludable.
- Melón tiene vitamina C, que ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y disminuye el riesgo de contraer infecciones.
- El melón y la sandía son una fuente buena de carotenoides, que son antioxidantes que pueden disminuir su riesgo de contraer algunas enfermedades al mantener su cuerpo seguro de radicales libres. Los radicales libres pueden dañar células.
- Consuma una variedad de frutas y verduras todos los días para poder obtener los nutrientes que usted necesita para estar sano.

¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la actividad física que practica cada día. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas de fruta y verdura necesita su familia cada día.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2½-5 tazas por día	4½-6½ tazas por día
Mujeres	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 para aprender más.

¿Cuántas necesito?

- Una 1/2 taza de melón cantalupo, casaba o verde (honeydew) es una fuente excelente* de vitamina C.
- Una 1/2 taza de melón cantalupo es también una fuente excelente* de vitamina A.

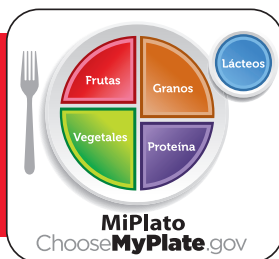
*Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de melón cantalupo en cubitos (80g)

	Calorías 27	Calorías de Grasa 0
	% 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%	

Para aprender sobre los otros grupos de alimentos, visite



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 días.
- Refrigere melones cortados en un recipiente bien cerrado. Use en tres días.

Más melón cada día

- Prepare un tazón de melón honeydew y cantalupo cortados en cubitos y tendrá un **bocadillo sabroso y colorido**.
- Prepare brochetas de fruta con melón y sandía, después voltee la mitad de la corteza que ha sobrado y úsela para servir un **bocadillo divertido**.
- Congele puré de sandía sin semillas en **moldes para cubitos** de hielo y agréguelos al agua con gas o jugo de naranja para tener una bebida refrescante.

ADULTOS ACTIVOS

Empiece lentamente si usted recién está empezando a hacer actividad física. Esto ayudará a prevenir lesiones. Después de algunas semanas incremente la frecuencia y el tiempo de su actividad.