

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La **toronja** es la fruta de la Cosecha del Mes



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

No hay escasez de fruta y verdura en California – ¡ni siquiera en invierno! Las frutas y verduras le pueden dar a sus hijos la nutrición que necesitan para estar saludables, crecer y aprender. Todas cuentan para el total de su necesidad diaria - frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. La Cosecha del Mes le da ideas para ayudar a su familia a disfrutar de más fruta y verdura y estar más activa cada día.

Consejos Saludables

- Hay tres tipos principales de toronjas: blanca/amarilla, rosa y roja.
- Escoja toronjas con cáscara lisa y brillante y que se sientan pesadas para su tamaño.
- Evite toronjas con partes blandas o manchas color café.
- Guarde las toronjas a temperatura ambiente hasta por una semana. También las puede guardar en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Las toronjas son una fruta híbrida de las naranjas y los pomelos.

Para más información, visite:†
www.fruitsandveggiesmatter.gov

Ideas Saludables de Preparación

- Combine trozos de toronja, plátano rebanado y pasas con yogur bajo en grasa.
- Corte la toronja por la mitad y sívala fría para el desayuno.
- Licúe trocitos de toronja con partes iguales de aceite y vinagre para hacer un sabroso aderezo para ensalada.
- Pruebe jugo de toronja 100% natural – es rico frío o congelado como una paleta.
- Agregue trozos de toronja pelada a las ensaladas de hoja o de fruta.

ENSALADA CÍTRICA

Rinde 4 porciones.

2 tazas por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 5 tazas de hojas de ensalada picadas
- 1 naranja grande, pelada y en gajos
- 1 toronja rosa o roja, pelada y en gajos
- ½ taza de cebolla roja picada
- 1 taza de rábanos en rebanadas delgadas
- ¼ taza de almendras rebanadas
- 2 cucharadas de aderezo de sésamo bajo en calorías (*light*)
- 2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural

1. Ponga las hojas de ensalada en un tazón grande.
2. Agregue el resto de los ingredientes a las hojas de ensalada.
3. Mezcle todos los ingredientes. Sirva inmediatamente.

Información Nutricional por Porción:

Calorías 136, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans Fat 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 112 mg

Adaptación: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable*, 2009.

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Baile antes de desayunar y después de cenar.
- **Con la familia:** Busque rutas seguras para ir a sus sitios favoritos y caminar todos juntos.

Para más ideas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: ½ toronja mediana (123g)	
Calorías 46	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 12g	4%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 9g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 6%	Calcio 1%
Vitamina C 78%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- La mitad de una toronja mediana es aproximadamente ½ taza de fruta.
- Una ½ taza de toronja rebanada es una fuente excelente de vitamina C. Tiene un buen valor nutricional y pocas calorías.
- Las calorías miden la energía que hay en los alimentos. El cuerpo necesita energía para funcionar, por eso necesitamos comer para vivir.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la actividad física diaria. 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.mipiramide.gov para aprender más.

¿Qué está en Temporada?

Las toronjas cosechadas en California están en temporada de invierno a primavera. Las variedades cosechadas en California pueden ser más frescas y costar menos que las variedades traídas de otros estados y países.

Pruebe estas variedades cítricas – todas son una fuente excelente de vitamina C: toronja, kumquats, mandarinas, naranjas, pomelos y tangelos.

† Sitio Web sólo disponible en inglés.