



CEREZAS DE OREGÓN CULTIVADAS PARA ESCUELAS

Saludable, en buen estado físico y listo para aprender

- Como casi todos los maestros le dirán, una alimentación saludable y la actividad física regular pueden hacer una diferencia positiva en el aula.
- Es más probable que los niños coman las frutas que ayudan a preparar. Los niños pueden enjuagar las cerezas frescas, secarlas y disponerlas en un diseño divertido para servirlos.
- Aliente el juego activo. Salgan a caminar juntos por el vecindario.

Cultivadas en Oregón

- La estación de las cerezas dulces de Oregón comienza la primera semana de junio y puede durar hasta mediados de agosto. Las cerezas de variedades distintas, y que se cultivan en regiones distintas, maduran en momentos distintos. ■ Busque variedades tales como Chelan, Bing, Benton, Rainier y Sweetheart. Pruebe distintas variedades y encuentre sus favoritas. ■ La variedad de cereza Bing fue desarrollada en el vivero Leweling en Milwaukie, Oregón, y nombrada en honor de Ah Bing, el capataz chino que ayudó a operar el vivero.

NUTRIENTES QUE CONTIENEN LAS CEREZAS:

- ~ Vitamina C
- ~ Fibra
- ~ Antocianinas
- ~ Las antocianinas son antioxidantes responsables del intenso color rojo de las cerezas y de beneficios importantes para la salud.

LA COCINA DE OREGÓN

¡Rápida y fácil!!

- Divertidas, dulces y gustosas, las cerezas de Oregón son perfectas para comer como bocadillos, directamente de la mano. Simplemente, lávelas y cómalas.
- Son excelentes para los almuerzos escolares y también para los platos de fruta y queso.
- Añada cerezas secas de Oregón al cereal del desayuno. Coloque cerezas congeladas en el portaviandas para la escuela. Estarán descongeladas para la hora del almuerzo.

Salsa de cerezas frescas del noroeste

Rinde 4 porciones de media taza cada una

INGREDIENTES

- 2 tazas de cerezas dulces frescas o congeladas, descarozadas
- 1/3 taza de albaca fresca, picada
- 1/3 taza de ajíes dulces verdes, finamente picados
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de cada uno de los siguientes: Salsa Worcestershire y cáscara de limón rallada
- 1/4 cucharadita de sal
- Pizca de salsa de chile picantes de botella

INSTRUCCIONES

Picar las cerezas. Combinar todos los ingredientes; mezclar bien. Refrigerar durante al menos 1 hora.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Calorías 124, Proteínas 0 g, Grasa 0 g, Calorías de grasa 2%, Colesterol 0 mg, Fibra 5 g, Sodio 168 mg.

CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de 13 años y más
Varones	2 ½ – 5 tazas por día	4 ½ – 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ – 5 tazas por día	3 ½ – 5 tazas por día

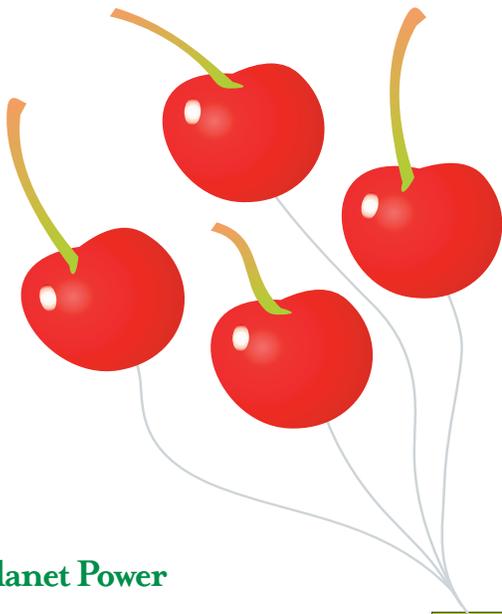
Si hace una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día. Visite choosemyplate.gov para obtener más información.

Fuente: Produce for Better Health



OBTENGA MAS INFORMACIÓN: Visite los Programas de nutrición de niños del Departamento de Educación de Oregón en www.ode.state.or.us/services/nutrition. Busque el enlace al Programa de Oregón “De la granja a la escuela y al jardín escolar” (Oregon Farm To School and School Garden Program) bajo los temas asociados.

Especialmente para niños



Lanzamiento de cerezas

Juegue un juego activo con globos o pelotas rojas. Llámelos cerezas. Haga una competencia para ver quién puede mantener un globo cereza más tiempo en el aire usando únicamente la cabeza. Los niños pueden tratar de arrojar una pelota cereza al aire, dar una vuelta y agarrarla nuevamente. O haga que los niños arrojen la pelota cereza al aire, aplaudan una vez y la agarren. Luego pruebe a que aplaudan dos veces y luego tres veces. ¿Qué tan alto pueden llegar?

Planet Power

Pruebe una aventura espacial en línea llamada Planet Power. Los niños juegan este juego en línea cargando su cohete con comida y actividad física como combustible. Cada niño elige alimentos y actividades, luego hace clic en “Blast Off” (Despegue) para ver si tiene lo que necesita para llegar a Planet Power.



Juegue en www.fns.usda.gov/multimedia/Games/Blastoff/BlastOff_Game.html



¡Diviértase! Sí, es necesario que los niños estén activos todos los días, pero pueden elegir distintos tipos de actividades para lograrlo, como jugar con la familia o amigos, ir a la escuela o a la tienda caminando, andar en bicicleta, arrojar o hacer picar una pelota y más, todo mientras alimentan sus cuerpos con alimentos nutritivos.

Encuentre más ideas en www.presidentschallenge.org/challenge/activities.shtml

SUGERENCIAS



Cerezas

- Elija cerezas firmes, carnosas y brillantes con cabitos. Las cerezas se mantienen mejor si tienen los cabitos. Evite las cerezas blandas o con manchas marrones.
- Refrigere las cerezas no lavadas inmediatamente después de comprarlas. Las cerezas se mantendrán en el refrigerador por varios días. Lave la fruta antes de comerla.
- Puede congelar cerezas enjuagándolas y escurriéndolas bien, desparramándolas en una sola capa sobre una bandeja para hornear galletas y dejándolas en el congelador toda la noche. Una vez que las cerezas estén congeladas, transfíralas a una bolsa de plástico grueso para congelador.

Vivir y comer verde

Haga sus propias mezclas de bocadillos con cereal integral seco, cerezas secas u otra fruta seca, y nueces o semillas sin sal. Proporcione los ingredientes y permita que los niños elijan lo que quieren en su “nuevo” bocadillo. Usará menos envases y ahorrará dinero.