

Nutrientes que contienen las manzanas

■ Las manzanas son un alimento perfecto para comer como bocadillo.

Sus azúcares naturales proporcionan energía rápida y sus fibras dan sensación de saciedad.

■ Las manzanas contienen vitamina C, potasio y otros nutrientes que lo mantienen sano.

■ Las manzanas son mejores cuando se comen con cáscara. Cuando usted come una manzana con la cáscara, obtiene la mayor cantidad de fibra y nutrientes.

Cultivadas en Oregón

En todas las regiones de Oregón se cultivan manzanas. Las principales áreas productoras de manzanas incluyen Willamette Valley y la zona a lo largo de Columbia River Gorge. Las manzanas de Oregón se cosechan de julio a fines de noviembre. Se conservan bien y pueden obtenerse durante todo el año.

Jonagold **Granny Smith** **Honeycrisp** **Gala** **Braeburn**



Saludable, en buen estado físico y listo para aprender

■ Antes de comer, piense en lo que pone en su plato, taza o tazón. ■ Las frutas y las verduras contienen los nutrientes que usted necesita sin demasiadas calorías. En cada comida, llene la mitad de su plato con frutas y verduras.



LA COCINA DE OREGÓN

¡Rápida y fácil!

■ Disfrute una manzana fresca entera o en rodajas. ■ Mezcle trozos de manzana en su cereal caliente para darse un gusto matutino. ■ Añada rodajas finas de manzana a su sándwich de pollo o atún para obtener una sensación crujiente y dulce.

Ensalada de repollo con frutas y nueces

Rinde 8 porciones de una taza cada una

INGREDIENTES

5 tazas de repollo cortado fino (aproximadamente 1 1/2 libras - pruebe una mezcla de repollo verde y rojo)

1/2 taza de fruta seca (los arándanos rojos o las pasas de uva son una buena opción)

1 zanahoria, lavada, pelada y rallada

1/3 taza de vinagre

2 cucharadas de azúcar

2 cucharaditas de aceite vegetal

3/4 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra

2 1/4 tazas de manzanas cortadas en rodajas finas

1 1/2 cucharadas de cilantro o perejil picado

1/4 taza de nueces picadas, tostadas

INSTRUCCIONES

1. Mezclar el repollo, las frutas secas y las zanahorias en un recipiente grande.
2. En un recipiente pequeño, mezclar el vinagre, el azúcar, el aceite, la sal y la pimienta.
3. Verter la mezcla de vinagre sobre la mezcla de repollo.
4. Añadir la manzana y las nueces justo antes de servir. Mezclar bien.
5. Refrigerar lo que quede dentro de las 2 a 3 horas.

Calorías: 120, Calorías de grasa: 35, Sodio: 240 mg, Fibra alimentaria: 3 g

Fuente:

Oregon State University Extension Service en www.healthyrecipes.oregonstate.edu.

CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS

Niños de 5-12 años Adolescentes y adultos de 13 años y más

Varones 2 1/2 – 5 tazas por día 4 1/2 – 6 1/2 tazas por día

Mujeres 2 1/2 – 5 tazas por día 3 1/2 – 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.



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

Lean un libro juntos

One Red Apple de Harriet Zeifert y Karla Gudeon es una historia fantástica sobre una manzana que es arrancada de un árbol, enviada a un puesto agrícola y comida por un niño antes de que sus semillas sean desparramadas para una vez más iniciar el ciclo de crecimiento.



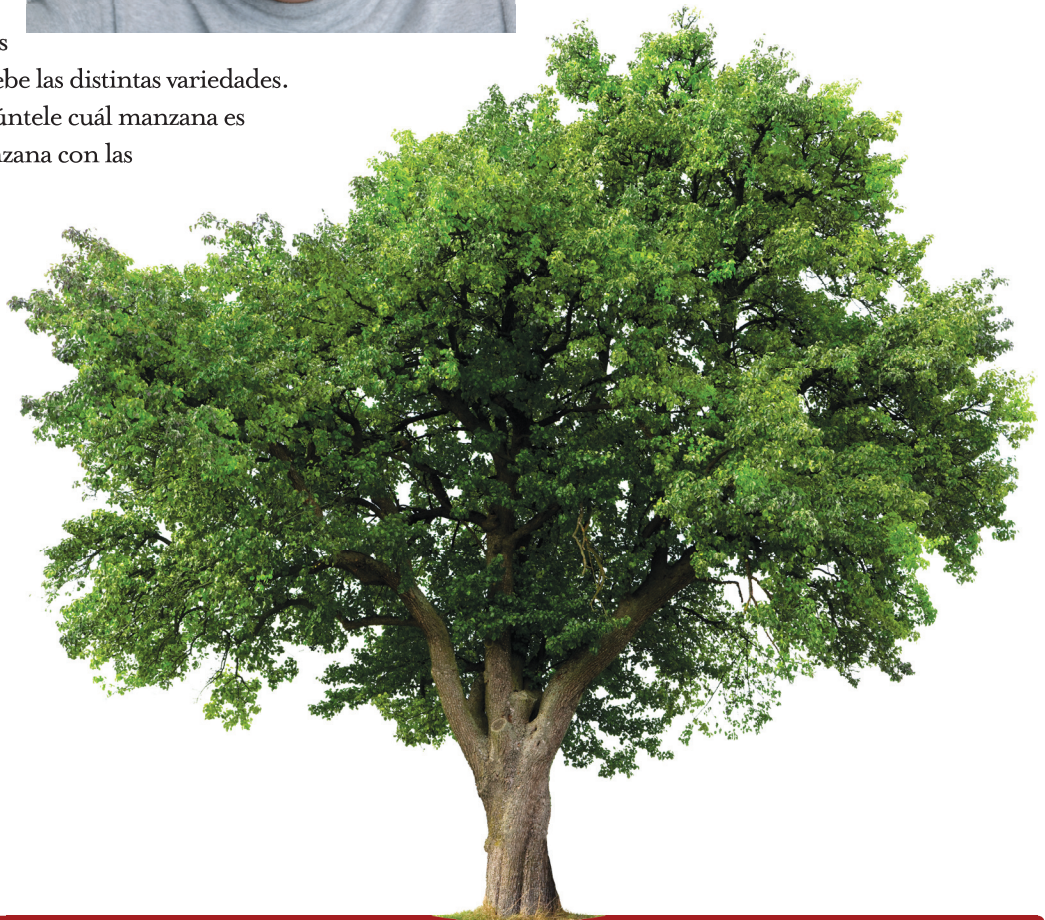
Compare manzanas con manzanas

Compre una variedad de manzanas de distintos colores, tamaños y formas. Dígale a su hijo o hija el nombre de cada manzana que compra. Pregúntele en qué es igual y distinta cada manzana. Corte algunas de las manzanas y permita que su hijo o hija pruebe las distintas variedades. Pregúntele qué sabor tiene cada una. Pregúntele cuál manzana es su favorita de ese día. Prepare puré de manzana con las manzanas cortadas.



¡A moverse!

- Lleve a su hijo o hija a una excursión para cosechar manzanas.
- Vea en su periódico local los lugares cerca de usted donde pueden ir a cosechar manzanas.
- Haga una caminata de naturaleza en su vecindario. ¿Cuántos árboles frutales puede encontrar? ¿Cuántos árboles de manzanas?
- Camine a la tienda de comestibles más cercana y cuente las distintas variedades de manzanas que venden allí.



SUGERENCIAS

- Busque manzanas que sean firmes y no tengan abolladuras ni zonas blandas.
- Las manzanas se pueden guardar a temperatura ambiente, pero se mantienen por más tiempo si se refrigeran.
- No refrigere manzanas en bolsas cerradas.
- Lave bien las manzanas con agua antes de comerlas.
- Para evitar que las manzanas cortadas se tornen marrones, sumerja las rodajas en una mezcla de jugo de limón y agua o vierta jugo de manzana sobre las rodajas.