



Cultivada en Oregón

De todos los productos que se cultivan en Oregón la sandía es la número 26. Los melones crecen bien en las áreas más cálidas del estado, como el área de (1) Hermiston, (2) el Snake River Valley y (3) el área de Medford. La mayoría de las sandías cultivadas en Oregón provienen del condado de Umatilla, donde la ciudad de Hermiston es famosa por sus sandías jugosas y de gran tamaño.

Encuéntrela aquí

Puede encontrar sandías de Oregón en tiendas de alimentos y en mercados y puestos agrícolas al final del verano y comienzo del otoño.

NUTRIENTES QUE CONTIENEN LA SANDÍA

~ **Vitamina A**

~ **Vitamina C**

~ **Licopeno**
un antioxidante que ayuda a reducir el riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades.

~ **Potasio**
ayuda a que el cerebro le diga a los músculos cuándo moverse y a mantener la presión arterial saludable.

Saludable, en buen estado físico y listo para aprender

Prácticamente todos necesitamos comer más frutas y verduras. Las frutas y las verduras son críticas para promover la buena salud. Cuando usted come frutas y verduras, está enseñando con su ejemplo. Permita que su hijo o hija vea que a usted le gustan las frutas y las verduras. Diga cosas como: "¡Caramba, eso sabe bien!"



LA COCINA DE OREGÓN

¡Rápida y fácil!

La sandía es una fruta favorita por su dulzura natural. Corte sandías en rodajas y cómalas como un bocadillo refrescante o como acompañamiento en las comidas. Sirva sandías en rodajas o trozos con yogurt de bajo contenido graso o requesón. Pruebe de cortar la fruta en forma de esferas. Congele las esferas de sandía y disfrútelas como bocadillos fríos en los días calurosos.

Salsa de sandía

Rinde 8 porciones. ½ taza por porción

Tiempo de prep.: 15 minutos



INGREDIENTES

- 3 tazas de sandía cortada y quitadas las semillas
- ½ cebolla mediana, picada
- ½ ají dulce rojo, picado
- 1 cucharada de chile jalapeño picado y quitadas las semillas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharadita de aceite vegetal

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente mediano, mezclar todos los ingredientes.
2. Servir inmediatamente o cubrir y refrigerar por hasta 1 hora para que los sabores se mezclen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por porción:

Calorías 28, Carbohidratos 6 g, Fibra alimentaria 1 g, Proteínas 1 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

Adaptado de: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Network for a Healthy California, 2008.*



**SANDIA
DE OREGÓN**
CULTIVADAS PARA ESCUELAS

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.



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

¡A moverse!



■ Viajar a pie es una manera divertida, fácil y económica de moverse y salir. Desde una caminata alrededor de la cuadra a una caminata en la montaña, hay un montón de lugares nuevos para explorar. ■ Manténgase sano haciendo de la actividad física una parte de la rutina de su familia. ■ Encuentre bosques y parques cerca de usted en discovertheforest.org/where-to-go

Manualidad de sandía en plato de papel Corte un plato de papel a la mitad. Permita que su hijo o hija colorea la parte plana del plato de color rojo o rosa. Coloree la parte curva de color verde. Pinte o coloree pequeñas semillas negras en la parte roja o rosa del plato. Cuente las semillas mientras las pinta y después de colocarlas en su fruta.

Actividad de comparación Corte una sandía con semillas y una sin semillas. ¿En qué se parecen y en qué son distintas? ¿Cuántas semillas tiene cada una? ¿Dé qué color son las semillas? ¿De qué color es la pulpa? ¿Tienen el mismo sabor?



Sugerencias

- Seleccione sandías que se sienten pesadas para su tamaño. Voltéela. El lado de abajo debe tener una mancha amarilla crema de donde estaba apoyada sobre la tierra y maduró en el sol.
- Deje que las sandías maduren a temperatura ambiente.
- Lave la sandía con jabón y agua antes de cortarla.
- Refrigere las sandías cortadas en envases herméticos. Cómala dentro de los tres días.