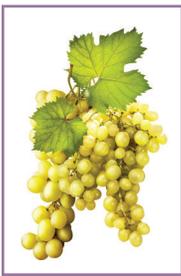




# BOLETÍN FAMILIAR

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS UVAS

- Las uvas son una gran fuente de vitamina C, que apoya el sistema inmunológico.
- Las uvas también ofrecen una buena fuente de vitamina K, que ayuda a proteger en contra de enfermedades del corazón.
- Las uvas contienen cobre, que es muy importante en construir tejidos fuertes en el cuerpo.



### SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Para animar a su familia a que coma más frutas y verduras, enjuague y corte zanahorias, apio, uvas o manzanas, y

¡póngalas en el refrigerador o en el mostrador de la cocina para un bocadillo fácil y rápido!

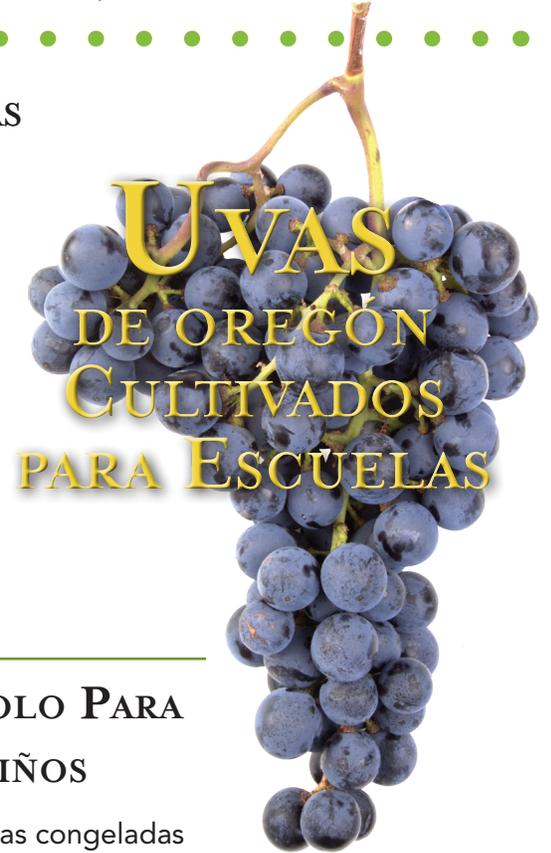
## CULTIVADO EN OREGON

En Oregon, las uvas son una planta muy popular, especialmente en el Valle Willamette. La cosecha de la uva usualmente se lleva a cabo temprano en los meses de otoño.



### VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

Puede hacer sus propios trapos para limpiar cortando pedazos limpios de camisetas, fundas de almohadas o sábanas viejas. Use estos trapos para limpiar la cocina o el baño, o para sacudir en la casa.



## SOLO PARA NIÑOS

¡Uvas congeladas son un bocadillo divertido! Trata de hacer tus propias paletitas de fruta—pon las uvas y otras moras en un palillo. Congela el palillo de fruta toda la noche y ¡disfrútalas en un día caluroso!



## SU COCINA DE OREGON

### ¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- ¡Enjuague uvas y póngalas en los almuerzos para un bocadillo rápido y sabroso!
- Las pasas son uvas secas y son muy sabrosas en las avenas, panecillos, panes o postres.
- Muchas variedades de uvas pueden congelarse fácilmente y pueden agregarse a licuados como un endulzante natural.
- ¡Muela y cocine las uvas para hacer su propia mermelada!
- Corte las uvas a la mitad para que sus hijos más pequeños las disfruten.

### PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

- Las uvas sin semillas son una opción conveniente y fácil para familias con niños pequeños.
- ¡Siempre enjuague las uvas antes de comerlas!
- Las uvas se mantienen bien en lugares que no está muy caliente o húmedo. Después de que compre las uvas, guárdelas en el refrigerador hasta por una semana.



## RECETA: ENSALADA MÁGICA DE FRUTA\*

### INGREDIENTES:

- 4 tazas de cualquier fruta, fresca o enlatada: manzana, plátano, naranja, uvas, piña
- 1 paquete pequeño (3 ½ onzas) de mezcla de pudín instantáneo de limón o vainilla
- 1 ¾ taza de leche fría (use leche sin grasa o de 1%, o mezcle leche en polvo sin grasa con agua)

### INSTRUCCIONES:

1. La fruta fresca: Lave la fruta fresca. Corte en pedazos. La fruta enlatada: Abra y escurra las frutas enlatadas.
2. Rocíe la mezcla de budín sobre la fruta. Añada leche y mezcle suavemente. Refrigere por 5 minutos.
3. Esta ensalada se come mejor apenas esté lista.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

\* [foodhero.org](http://foodhero.org)



### CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
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 tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día.  
Visite [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para obtener más información.

### Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en [www.ode.state.or.us/go/f2sgardens](http://www.ode.state.or.us/go/f2sgardens).