

NUTRIENTES QUE CONTIENEN LAS PERAS

~FIBRA

La fibra ayuda a que la comida permanezca más tiempo en el estómago, lo que da la sensación de saciedad.

~VITAMINA C

Mantiene el latido cardiaco, regula los líquidos del cuerpo y es importante para el funcionamiento de los músculos y los nervios

~CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

LA COCINA DE OREGÓN

¡Rápida y fácil!

Mitades de pera rellenas

Corte una pera a la mitad y quítele el corazón. Cubra cada mitad de pera con mantequilla de cacahuete cargada de proteínas o con yogurt de bajo contenido graso rico en calcio. Espolvoree canela por encima para preparar un bocadillo saludable y muy gustoso.



Quesadillas de pera

INGREDIENTES

4 tortillas medianas de harina integral
1 taza de queso rallado (pruebe queso cheddar o Jack)

1 pera de Oregón, sin corazón y en rodajas

1/2 taza de ajíes dulces verdes o rojos, finamente picados

2 cucharadas de cebolla picada (de verdeo, roja o amarilla)

INSTRUCCIONES

1. Coloque dos tortillas sobre una tabla de cortar limpia.
2. Ponga 1/4 taza de queso sobre cada tortilla.
3. Divida las peras, los ajíes y la cebolla entre las dos tortillas.
4. Divida el queso restante entre las dos tortillas. Cubra con las dos tortillas restantes.
5. Caliente una sartén o una plancha a fuego medio. Coloque una quesadilla en la sartén. Cocine durante 2-4 minutos, o hasta que el fondo de la quesadilla comience a verse ligeramente dorado.
6. Con una espátula grande, de vuelta la quesadilla con delicadeza y cocine el otro lado hasta que esté ligeramente dorado, 2-4 minutos.
7. Deslice la quesadilla suavemente sobre un plato. Cocine la segunda quesadilla.
8. Corte cada quesadilla cocinada en 4 trozos. Dos trozos equivalen a una porción.
9. Refrigere lo que quede dentro de las 2 a 3 horas.

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 TROZOS,
PORCIONES POR RECETA: 4, CALORÍAS:
270, GRASA TOTAL: 11 G, SODIO: 360 MG,
CARBOHIDRATOS: 31 G, PROTEÍNAS: 10 G

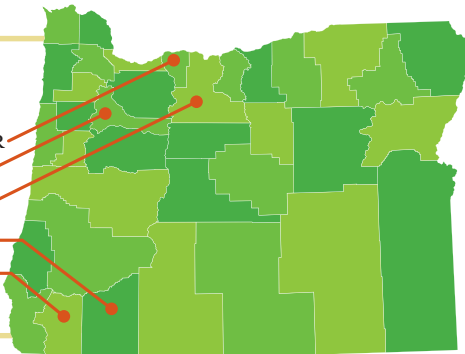
Esta receta fue proporcionada por OSU Extension Service. Visite su sitio web para ver más recetas saludable y económicas:

healthyrecipes.oregonstate.edu

Cultivadas en Oregón

Las peras son el cultivo de árboles frutales número uno de Oregón y la fruta oficial del estado de Oregón. Los cinco condados principales que cultivan peras son:

HOOD RIVER
MARION
WASCO
JACKSON
JOSEPHINE



Saludable, en buen estado físico y listo para aprender

■ Ayude a que su hijo o hija coma más frutas y verduras, incluyéndolas en bocadillos y comidas. ■ Hable con su hijo o hija acerca de que comer frutas y verduras durante todo el día promueve una salud mejor. ■ Añada una pera jugosa y en rodajas a la ensalada de la cena de hoy como un gusto especial.



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 fruitsandveggiesmatter.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 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.

Encuentre recetas, actividades, información nutricional y más en el sitio web de Pear Bureau Northwest: usapears.com.

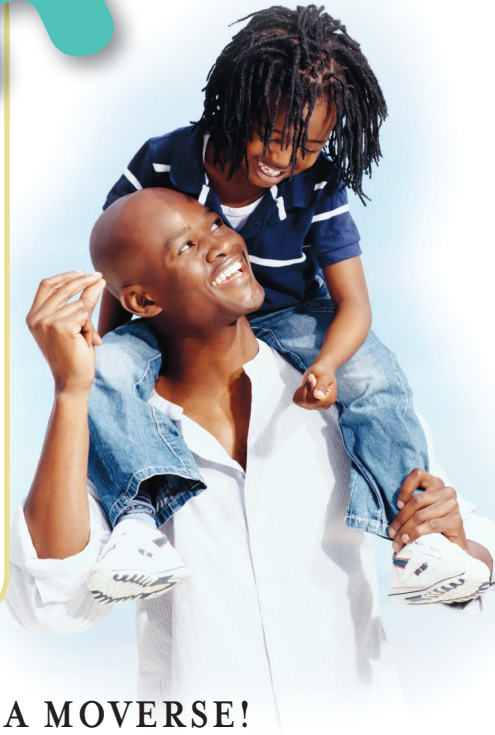
Especialmente para niños

Revuelto de peras

¿Cuántas palabras nuevas pueden usted y su hijo o hija formar con las letras de la palabra PERAS? (Ejemplo: era, par) ¿Cuántas palabras nuevas encontraron juntos?

PERAS

¡Escriba sus palabras nuevas en las líneas de abajo!



¡A MOVERSE!

Es importante que los niños hagan actividad física durante los meses de invierno. Consulte si el gimnasio de su comunidad o escuela está abierto para jugar en los fines de semana o después del horario escolar.



Pruebe una variedad de peras de Oregón

Probar una variedad de peras da a los niños la oportunidad de hacer observaciones y hablar sobre las similitudes y las diferencias entre las cosas, habilidades que les ayudan en la escuela y la vida. Ofrézcales por lo menos dos variedades de peras. Pídale a su hijo o hija que describa el color, la forma, el olor, el tamaño, el gusto y la sensación de cada fruta. ¿En qué se parecen las peras? ¿En qué se diferencian?

Detectives de supermercado

Una excelente manera de introducir a los niños a frutas y verduras es hacerlos participar en las compras de alimentos. También desarrolla habilidades para que hagan las compras por su cuenta en el futuro. Estas son algunas ideas para mantener a los niños ocupados en los pasillos del supermercado.

Antes de ir de compras

- 🍷 Hable con su hijo o hija sobre las comidas y los bocadillos que está planeando. Pídale que haga una lista de los alimentos que necesitan.
- 🍷 Haga que su hijo o hija busque ofertas y cupones en los folletos o periódicos de la tienda.
- 🍷 Haga que su hijo o hija elija su verdura favorita o una que no conozca para la cena durante la semana.

¡En su marcha, listo, alimentos!

- 🍷 Permita que los niños ayuden. Asigne a sus hijos parte de la lista de alimentos. Pídeles que encuentren los artículos de la parte de la lista que les asignó. También pueden ayudar tachando los comestibles a medida que los ponen en el carrito.
- 🍷 Incorpore un poco de matemáticas. Pídeles que pesen las verduras o comparen los costos de distintos alimentos.



SUGERENCIAS

Una pera madura es una pera dulce

- Deje las peras firmes y verdes a temperatura ambiente, así pueden madurar.
- Controle el cuello de la pera diariamente para ver si está madura. Si cede ante una presión suave, está lista para comer.
- Refrigere las peras maduras si no las va a comer en seguida. No refrigere las peras que están verdes.