

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



## Pitaya

La fruta destacada de la Cosecha del mes es



### La salud y el éxito en el aprendizaje van de la mano

Una alimentación saludable puede contribuir al éxito escolar de su hijo. Comer la cantidad recomendada de frutas y verduras puede ayudarle a obtener mejores resultados académicos. Explore, pruebe y aprenda sobre cómo comer más frutas y verduras y mantenerse activo todos los días.

### ¡Vamos a hacer ejercicio

- ¡Hagamos ejercicio!
- Camina a la escuela
- Si no es posible, caminar a la escuela. consideren otros lugares para caminar: un parque, un centro comercial o algún lugar de su vecindario.
- Salgan a caminar en familia después de cenar.

### Ideas de porciones saludables

- Una porción saludable de pitaya suele ser de 100 gramos (3.5 onzas), que aporta alrededor de 60-90 calorías, 13 g de carbohidratos, 3 g de fibra y 8 g de azúcar. La pitaya es una buena fuente de vitamina C, magnesio y hierro, y también contiene antioxidantes y prebióticos que promueven la salud intestinal.

### Ideas para seleccionar la mejor Fruta

Al seleccionar la pitaya, busque una piel rosada brillante y una textura semifirme al tacto, lo que indica su madurez. Evite las frutas con piel arrugada o escamas secas, ya que esto indica que podrían estar demasiado maduras. Si la fruta está demasiado firme, puede dejarla a temperatura ambiente un par de días para que madure.

### Batido de Pitaya

Tamaño de la porción: 2 personas  
Tiempo de preparación: 6 minutos

#### Ingredientes

- 1 plátano pelado
- 1 pitaya pelada y cortada en trozos
- 6 fresas grandes (aproximadamente 1 taza), sin tapas y cortadas por la mitad
- 1 ½ cucharadas de miel
- 1 taza de yogur griego natural bajo en grasa
- 1 taza de cubitos de hielo

#### Instrucciones

Licuar todos los Ingredientes a alta velocidad durante aproximadamente 1 minuto hasta obtener la mezcla suave y listo para servir.

### Cantidad de frutas y verduras\* Diario recomendado

	Niños, edades 5-12	Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante
Mujer	2 1/2- 5 Tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
Hombre	2 1/2- 5 Tazas por día	3 1/2 - 5 tazas por día

\*Si eres activo, consume la mayor cantidad de tazas al día. Visita [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) para obtener más información.

### Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 5 Oz de Pitaya

	5 oz (140 g) % Daily Value
Calorias 90	
Grasas Totales 0g	9%
Grasas 0.5g	0%
Saturada 0.01g	0%
Grasa Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidratos 16g	6%
Fibra dietetica 5g	18%
Azucar 9g	0%
Proteina 2g	

\* El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2.000 calorías al día para consejos de nutrición general.

### ¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta del Pitaya que necesitas depende de cómo la vayas a consumir. Para comerla como refrigerio, una o dos frutas podrían ser suficientes. Si preparas un plato más abundante, como una ensalada de frutas, podrías necesitar varias. Generalmente, se recomienda consumir de 2 a 3 porciones diarias, que se pueden comer crudas o incorporar en diversas recetas.

La fruta del pitaya es una buena fuente de varios nutrientes beneficiosos, como fibra, antioxidantes y vitaminas, especialmente vitamina C. También contiene compuestos prebióticos que pueden promover un microbioma intestinal saludable.

Hable con su hijo sobre cuáles son sus frutas o verduras favoritas, por qué le gustan y sus formas favoritas de comerlas.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

El logotipo de la Cosecha del Mes fue creado por el Departamento de Salud Pública de California.