

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La cosecha del mes La verdura destacada es

## Higo



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

- Los alimentos que comemos deberían mejorar nuestra salud, pero muchos contribuyen a cientos de miles de muertes prematuras por ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer cada año.
- El Día de la Alimentación busca transformar la dieta estadounidense. Todos los estadounidenses deberían poder elegir dietas saludables. Y una alimentación saludable para los estudiantes se traduce en un mejor aprendizaje en el aula y fuera de ella. Aprovecha la Cosecha del Mes para enseñar a los estudiantes a comer sano y mantenerse activos todos los días.

### Ideas de porciones saludables

- Los higos son frutas ricas en nutrientes, repletas de fibra, potasio y antioxidantes, que ofrecen beneficios para la salud digestiva, la salud del corazón, la densidad ósea y la piel, al ayudar a la regularidad, regular la presión arterial, fortalecer los huesos con calcio y combatir la inflamación.

### Consejos para Seleccionar Fruta

- Seleccione higos maduros buscando un color intenso y vibrante, una ligera caída en la rama y una textura suave y gelatinosa, especialmente alrededor del cuello. Los higos ideales y dulces suelen tener grietas en la piel o una pequeña gota de néctar (azúcar) en la base. Evite los higos firmes, duros, demasiado blandos

### Ensalada clásica de Higo con Rucula

#### Ingredientes

- 6 tazas de rúcula
- 6-8 higos frescos
- 4 Oz queso de Cabra
- ¼ taza de pistachos tostados
- ½ de cebolla roja cortada fina.
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharada de Jugo de Limon

#### Instrucciones

- Combine todos los ingredientes en un tazón grande, rocíe con el aderezo y mezcle suavemente.
- Hazlo cremoso/salado: usa queso de cabra, feta o gorgonzola para contrastar con los dulces higos.
- Agregue un toque crujiente: Se recomiendan nueces tostadas, pecanas o piñones.
- Añadir proteína:**
- Cúbrelo con prosciutto crujiente, tocino o pollo a la parrilla.**
- Ideas para vestirse:**
- La vinagreta balsámica, el balsámico con miel picante o un simple aderezo de limón y aceite de oliva funcionan mejor.**
- Preparación:** Montar la ensalada correctamente.
- antes de servir para mantener la rúcula crujiente.**

### ¿Cuánto necesito?

- La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, sexo y la cantidad de actividad física que realizas cada día.
- ¡Que la mitad de tu plato contenga frutas y verduras para cubrir tus necesidades diarias! Recuerda que todas las frutas y verduras cuentan: frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas y en jugo 100 % natural. ¡Y puedes disfrutar de calabazas cocidas, enlatadas, en jugo e incluso con semillas!

### Nutrition Facts

Serving size About 4 figs (40g)

Amount per serving		
<b>Calories</b>		<b>100</b>
		% Daily Value*
Total Fat	0g	0%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	0mg	0%
Total Carbohydrate	26g	9%
Dietary Fiber	4g	14%
Total Sugars	19g	
Includes 0g Added Sugars		0%
<b>Protein</b>	<b>1g</b>	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	60mg	4%
Iron	0.8mg	4%
Potassium	270mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Vamos a Ponernos en Forma

- En casa: Empiece un huerto para usted y su familia.
- En el trabajo: ¡Toma descansos para estirarte! Estírate un par de minutos por cada hora que trabajes.
- En la escuela: Anime a su hijo a participar en el huerto escolar.
- En familia: ¡Involucremos a todos en la siembra y el desmalezado!
- Para obtener ideas de jardinería, visite: [www.kidsgardening.org](http://www.kidsgardening.org)

### ¿Qué hay de temporada?

- La temporada de higos generalmente se extiende desde principios de verano (mayo/junio) hasta otoño (octubre/noviembre), con dos cosechas principales: una temprana y más pequeña, llamada "breba", y la principal, más abundante, entre finales de verano y otoño, dependiendo de la variedad de higo y la región de cultivo. Encontrará higos frescos en los supermercados entre julio y octubre, pero algunas variedades ofrecen fruta antes o después, con disponibilidad invernal en el hemisferio sur.

### Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables\*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
<b>Males</b>	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
<b>Females</b>	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

\*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) to learn more.

