



**MANTÉNGASE SALUDABLE DURANTE EL VERANO**

¡Ya se acercan las vacaciones de verano! Que buena oportunidad para poner en práctica la información que recibió este año acerca la nutrición. **El verano, es la temporada de muchas de las verduras y frutas, frescas y deliciosas como: las cerezas, las fresas, los albaricokes, las ciruelas, los nectarinos, los melocotones, los melones, el maíz, los frijolitos de vara, los tomates, así como los pimientos rojos y verdes.** Al comprar los ingredientes que necesita para sus recetas favoritas, trate de comprar los productos orgánicos locales que ofrece el Mercado de Agricultores de la Ciudad. Este es el horario durante el verano:

MERCADO DE AGRICULTORES HORARIO DURANTE EL VERANO	M	M	J	V	SAB	DOM
<b>Alemaný *</b> Bulevar Alemaný #100					6-5	
<b>Bayview</b> Third y Galvez (inicia el 21/05/05) Temporada: de fines de Mayo a mediados de Diciembre					9:30 - 1:30	
<b>Cannery*</b> Plaza Del Monte (Jefferson y Leavenworth)				9-2	9-2	
<b>Ferry Plaza</b> Embarcadero al comenzar la calle Market Todo el año: Martes y Jueves Mayo – Noviembre: jueves por la tarde	10-2		4-8		8-2	
<b>Calle Fillmore</b> Calles Fillmore y Eddy Del 30 de abril – al 19 de Nov. del 2005					8:30-1	
<b>En el centro de la ciudad *</b> Calle Market, entre las calles 7th y 8th		7-5:30				7-5
<b>Hospital Kaiser</b> Bulevar Geary #2425 1 de junio del 2005 al 23 de nov. del 2005		10-2				
<b>Noe Valley*</b> Calle 24th (entre la Sánchez y Vicksburg)					8-12	

\* = todo el año



**Consejos para la Nutrición y Actividad Física**

Lleve a cabo una actividad adicional diaria con su familia para mejorar su salud. Esta es una lista de las diferentes actividades posibles:

- Coma un trozo más de fruta diario.
- Pídale a su hijo/a que escoja una verdura diferente. Aprendan juntos a preparar. Disfrútenla al comer.
- ¡Camine más, juegue más y baile más.
- Sustituya las sodas con agua o jugos 100% naturales.
- Toque su música favorita y limpien la casa juntos.
- Prepare una ensalada de verduras con su hijo.
- Suplante los dulces con ¼ de taza de frutas secas y otro ¼ de nueces y semillas.
- Camine a la biblioteca de su barrio, elija libros de actividades físicas y nutrición saludable.

**Información sobre el Mango**



- Existen más de mil diferentes variedades de mango.
- Los mangos son fuente excelente de vitamina A y C.
- Cuando compre mangos escoja los de tonalidad violeta, sólidos que al madurar producen una presión leve. El tamaño y su color son diferentes dependiendo de la variedad, sin indicar su calidad y dulzura. Las manchitas negras en los mangos maduros son naturales.
- Almacene a temperatura del medio ambiente los mangos que no estén maduros. Una vez que se maduren métalos al refrigerador para que le duren una semana más. Envuelva las tajadas de mango en plástico y métalas al refrigerador

**Helados de Mango**



- 1/2 taza de leche baja en grasa o yogur
- 3/4 de taza de agua
- 1/4 de taza de jugo concentrado
- 2 taza de mango cortada en cuadritos

Ponga el mango en la licuadora hasta obtener una consistencia sin grumos. Añada la leche o el yogur, el agua y el jugo concentrado. Vierta el licuado en una cajilla de hielo o en vasos de cartón. Insérteles palitos de madera o cucharas desechables y métalos en el refrigerador hasta que endurezcan, al menos 6 horas. Sáquelos del recipiente y disfrútelos. Sirve 7 porciones de 4 onzas.

**El Departamento de Programas para la Salud Escolar y el Proyecto de Educación para la Nutrición les desea un verano saludable y feliz**

