

# Marzo 2017



Pick a **better snack**™



## ¿No le alegra que el invierno está por terminar?

Pero no deje que pase sin antes haber comido bastantes frutas cítricas. ¿Por qué? Porque las frutas cítricas están de temporada durante el invierno, lo que significa que tienen muy buen sabor y están a un precio más bajo. Usted puede encontrar una variedad de frutas cítricas en la tienda como naranjas, clementinas, toronjas, mandarinas, limas, limones, y alguna veces tangelos (un cruce entre mandarina y toronja).



## ¿Cuánta fruta debe comer mi hijo diariamente?

Edad	Fruta
Niños de 4-8 años	1 a 1 ½ tazas
Niños de 9-13 años	1 ½ tazas

1 naranja grande = 1 taza  
1 clementina mediana = 1/2 taza

Los bocadillos son una excelente ocasión para comer fruta.

## Guarnición fácil

Pele y divida en gajos unas naranjas o clementinas y póngalas en un recipiente pequeño en la mesa de la cena. ¡Mire como los niños se las comen!



## Fruta del mes:

# Naranja/ Clementina

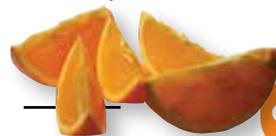


## Refrigerio sencillo:

Las clementinas tienen una cáscara que no está muy pegada, y que los niños pequeños pueden pelar fácilmente. Usted puede estar casi segura que las clementinas estarán jugosas y dulces.

Las naranjas pueden ser más difíciles de pelar. Muchas escuelas las sirven de esta manera:

- 1 Corte la naranja a lo largo.
- 2 Después corte cada mitad en 3 o 4 partes.
- 3 Coma cada parte, quitando la cáscara con sus manos al comerla. ¡O simplemente dándole un mordisco!



Corte. Muerda. ¿Qué tan fácil es eso?

## ¡Haga sus compras de forma inteligente!

Las naranjas se venden por separado o en bolsa. Las clementinas por lo general se venden en una bolsa o una pequeña caja. Compre la cantidad que su familia comerá durante las próximas dos semanas. Ese es el tiempo aproximadamente que se conservarán frescas en el refrigerador. Calcule el costo unitario para decidir si es más barato comprar al por mayor.

3 naranjas por  
**\$1.00** son  
**\$.33** por naranja



**\$2.99** por una bolsa de 10 lb. (4.5 kg) son  
**\$.29** por naranja (basado en 10 naranjas por bolsa)



los precios varían según la tienda



Este material fue financiado por SNAP, (sigla en inglés del Programa de asistencia de nutrición complementaria) del USDA (sigla en inglés del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) en colaboración con los Departamentos de Salud Pública y Servicios Humanos de Iowa. El Programa de Asistencia para la Alimentación de Iowa proporciona asistencia para la nutrición de las personas con bajos ingresos. Lo puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Visite [dhs.iowa.gov/food-assistance](http://dhs.iowa.gov/food-assistance) para obtener más información. Creado en julio de 2016.