

SEA EL HÉROE de Su Familia



Enero 2012

Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Las frutas del invierno

El brillante color anaranjado de las naranjas y las tangerines frescas nos hace recordar que los rayos del sol pueden existir durante los meses del invierno.

A los niños pequeños les encanta su sabor fresco y dulce. A sus papas les encanta su vitamina C que mantiene sanos a los niños durante los largos meses del invierno.

¡Disfrute de las frutas del invierno!

Las naranjas y las tangerines están disponibles durante todo el año en los supermercados. Sin embargo, el pico de su temporada son los meses de **enero, febrero y marzo**. ¡Éstos son los meses en que tienen su mejor sabor y están más baratas! Las tangerines son una merienda especial durante el invierno.



Las tangerines son muy buenas para los niños pequeños.

- Son más pequeñas que las naranjas; tienen el tamaño perfecto.
- Las manos pequeñas pueden pelarlas fácilmente.
- ¡Y son dulces!

Meriendas dulces



- Agregue gajos de tangerine o de naranja a una ensalada de ol o al requesón.
- Eche gajos de naranja o de tangerine a una ensalada de lechuga.
- Moje gajos de naranja o de tangerina con yogur de sabor.

Héroe de Alimentos Lista

- Coma más frutas de invierno. Intente comprar las mandarinas para su familia.
- Hacer una bebida saludable de naranja para su familia
- Otra idea: _____

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. **El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) es alimentos saludables a su alcance** - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2011 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Nutrition Matters, Inc.- adaptado y reimpresso con permiso.



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service