



El melón de verano

Cosecha de temporada

Coma más melón cultivado en Arizona

¡Las verduras y frutas son alimentos energéticos de la naturaleza! Comer una variedad de verduras y frutas le da diferentes vitaminas y minerales para ayudar a mantener su corazón, dientes, encías, ojos y piel sanos. Cómalas todos los días en las comidas y bocadillos.

Compre frutas frescas, como melón, de temporada, cuando el sabor y el precio son mejores.

El melón fresco es una de las principales cosechas de especialidad de Arizona durante los meses de verano. Recientemente, Arizona produjo más de 570,100.000 libras o 285,050 toneladas de melón. Eso tiene un valor de más de \$122 millones.

¿Por qué comer más melón de verano?

El melón de verano está lleno de nutrientes. Así es como los nutrientes in el melón de verano lo mantienen sano a usted y a su familia:

Nutrientes que se encuentran en el melón

Agua

Ayuda a mantener su cuerpo fresco y mejora la digestión

Vitamina C

Ayuda a que sus dientes y encías estén sanos

Vitamina A

Ayuda a mantener saludables sus ojos y piel

Fibra

Ayuda a que su corazón se mantenga saludable y mejora la digestión

Potasio

Ayuda a mantener una presión sanguínea saludable

¿Cuáles son los diferentes tipos de melón de verano?

Pruebe diferentes tipos de melón de verano para encontrar el favorito de su familia. Hay algunos tipos de melón de verano que se cultivan en Arizona en campos de todos tamaños:

- Melón chino (Cantaloupe)
- Melón valenciano (Honeydew)
- Sandía
- Melón amarillo (Canary)
- Casaba
- Crenshaw
- Orange Flesh
- Santa Claus
- Sharlyn
- Galia

¿Cuánto necesitamos?

En general, su familia debería comer:

Edad	Verduras	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	1 1/2 tazas	1 a 1 ½ tazas
Otros niños y adolescentes	2 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 1/2 a 3 tazas	2 tazas

La paciencia funciona mejor que la presión. Ofrezca a sus niños alimentos nuevos. Luego déjelos que escojan cuánto quieren comer. Es más posible que los niños disfruten de un alimento cuando ellos mismos han decidido probarlo.

Que la mitad de su plato sean verduras y frutas. Visite: choosemyplate.gov para más información.

Cómo escoger, guardar y preparar el melón de verano

Escoja

- Escoja melones que se sientan pesados para su tamaño, sin partes blandas y que huelan dulce.
- Algunas marcas son aceptables en el melón y, en algunos casos, es una señal de que el melón está maduro.

Almacene

- Guarde un melón sin cortar entre 36 y 41 ° F hasta por tres semanas.
- Los melones sin cortar que se guardan en un lugar seco a temperatura ambiente, a unos 75 ° F, pueden durar hasta dos días.
- El melón cortado puede durar hasta cinco días en el refrigerador.

Prepare:

El melón de verano fresco es un excelente alimento o bocadillo. Mantenga melón cortado a la mano para una alternativa fresca y saludable.

- Asegúrese de lavar estas frutas con mucho cuidado y use un cepillo especial para frutas y verduras bajo el chorro de agua de la llave.
- Corte el melón a la mitad y sáquele las semillas con una cuchara.
- Corte cada mitad en medias lunas y use la curva de cada rebanada o media luna para guiar el cuchillo para quitar la cáscara.
- Mantenga el melón en rebanadas de media luna o córtelo en piezas más pe

Consejo: Lave y seque las semillas del melón para que las plante en su jardín para la siguiente temporada.

Visite: fruitandveggiesmorematters.org para más información.

Plante y cultive el melón de verano

Los melones son cosechas del clima cálido y requieren una temporada larga para crecer desde la siembra hasta la cosecha. Los jardineros deben tener en cuenta la cantidad de espacio que necesita la enredadera del melón para tener un mejor desarrollo. Aumentar el número de polinizadores, como las abejas, aumentará la cantidad de melones en cada enredadera.

Visite extension.arizona.edu información sobre cómo plantar y cosechar.

Sandía Cosechada en Arizona "Hielo y Fuego"

Ingredientes:

- 3 tazas de sandía picada
- ½ taza de pimientos verdes picados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de cebolla verde picada
- 1-2 cucharadas de jalapeños picados
- ½ cucharadita de sal de ajo

Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las frutas y verduras frescas antes de prepararlas.
- Combine todos los ingredientes; mezcle bien.
- Cubra y refrigere por lo menos por una hora antes de servir.



**4 Porciones
(de 1/2 taza)**

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	237
carbohidratos	47 gm
proteínas	9 gm
grasa total	3 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	9 gm
azúcar total	12 gm
sodio	352 mg
calcio	110 mg
ácido fólico	176 mcg
hierro	3 mg
calorías de grasa	11%

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org.

Escoja verduras y frutas cosechadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran de temporada.
- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores les venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores sigan cultivando y ofreciendo servicio a la comunidad.
- Deje que sus niños escojan verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores o en un campo agrícola, que lo permita, cerca de usted. Visite: arizonagrown.org para más información.

Visite la sección de Programas de Alimentos Escolares en la página de Servicios de Salud y Nutrición del Departamento de Educación de Arizona en: www.azed.gov para más información.



Harvest of the Season

