

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la

manzana



La salud y la nutrición van mano a mano

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras y manténgase activo todos los días. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. (Las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcar agregada en la dieta americana). Si hace estas cosas podrá reducir su riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una ½ taza de manzana rebanada es una fuente buena de fibra. Una ½ taza de manzanas rebanadas equivale aproximadamente a media manzana pequeña. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normales los niveles de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento.

Ideas saludables de preparación

Mezcle trozos de manzana en la avena para empezar su día de forma saludable.



Agregue manzana picada y pasas a su ensalada de pollo para un almuerzo saludable.



Para un postre calentito, ponga 4 manzanas sin el corazón en una charola para microondas y rellénelas con pasas. Agregue ½ taza de jugo de manzana y espolvoree con nuez moscada y canela. Cubra con envoltura de plástico y cocine en el microondas a alta potencia durante 5 minutos.



Consejos saludables

- Busque manzanas firmes que no tengan partes blandas.
- Las manzanas pueden almacenarse a temperatura ambiente por una semana pero pueden durar hasta tres semanas si se refrigeran.
- No refrigere las manzanas en bolsas cerradas.

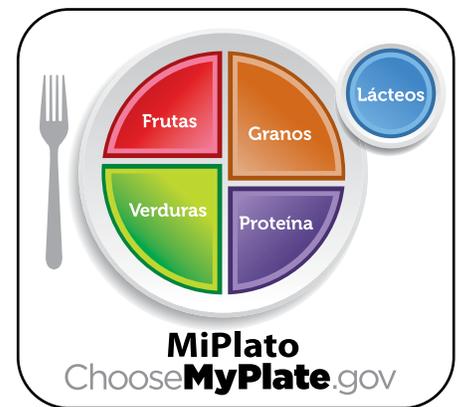
¡En sus marcas, listos...!

Haga de la actividad física un evento divertido y social. ¡Llévese a un amigo a caminar por el centro comercial o al parque durante la hora del almuerzo! En las tardes, haga tiempo para participar en alguna actividad física en familia, como ir a caminar, pasear en bicicleta o tener un concurso de baile.

¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, si es hombre o mujer y la cantidad de actividad física que hace cada día. Un buen consejo a seguir es:

- ¡Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para alcanzar el total de su necesidad diaria!



Adaptado del USDA

Para más consejos y recetas, visite:
www.CampeonesDelCambio.net