

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es el **espárrago**



## 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 espárragos cocinados es una fuente excelente\* de folato y vitamina K y una fuente buena\*\* de vitamina C, vitamina A y tiamina. Una ½ taza de espárragos equivale a unos seis espárragos. Los espárragos son también fuente de vitamina E. Esta vitamina es un antioxidante que protege las células de su cuerpo y es buena para mantener saludable el sistema inmunológico, la piel y el cabello.

\* Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.

\*\* Las fuentes buenas aportan 10-19% del valor diario.

## Ideas saludables de preparación

Hierva los espárragos en una pequeña cantidad de agua hasta que estén tiernos.



Hornee espárragos, champiñones, berenjena, zanahoria y calabacita picados con una taza de consomé de pollo a 350°F durante 30 minutos.



Para preparar una comida rápida y saludable, sofría espárragos picados, cebolla y pimienta rebanados, y tiras de pollo†.



## Consejos saludables

- Busque tallos firmes, de color verde brillante y con las puntas bien cerradas. Evite las puntas blandas.
- Envuelva las puntas cortadas de los tallos de los espárragos en una servilleta de papel húmeda y colóquelos en una bolsa de plástico. Guarde en el refrigerador hasta por tres días.

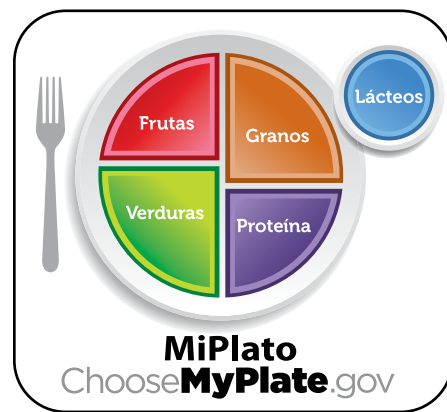
## ¡En sus marcas, listos...!

Los deportes en equipo son una excelente manera de socializar y mantenerse activo al mismo tiempo. Consulte en su centro comunitario local si hay algún equipo deportivo o inicie uno en su trabajo o lugar de oración.

## ¿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](http://www.CampeonesDelCambio.net)

† Fotografías cortesía de la Comisión de Espárragos de California.