

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es el

aguacate



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 aguacate rebanado es una fuente buena de fibra, vitamina C, vitamina B₆, folato, potasio y vitamina K. Una ½ taza de aguacate en rebanadas equivale aproximadamente a la mitad de un aguacate mediano. Los aguacates son también una fuente buena* de grasa monoinsaturada, que es una grasa saludable que necesita su cuerpo.

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

Ideas saludables de preparación

Agregue rebanadas de aguacate a su ensalada favorita.



Los aguacates machacados son un aderezo cremoso y sabroso para sus sándwiches y tortas.



Agregue aguacate machacado a la papa al horno y tendrá una adición saludable para sus comidas.



Consejos saludables

- Busque aguacates maduros que se sientan ligeramente firmes y pesados para su tamaño.
- Los aguacates duros pueden guardarse en una bolsa de papel o encima del mostrador de la cocina a temperatura ambiente hasta que maduren.
- Refrigere los aguacates maduros hasta por tres días.

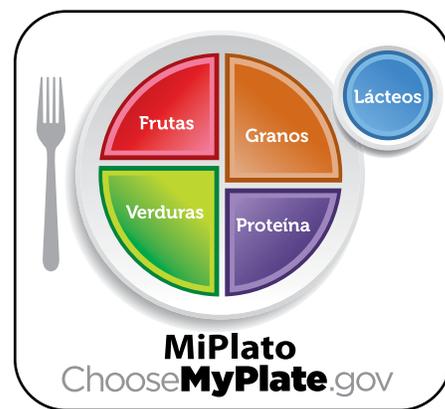
¡En sus marcas, listos...!

Celebre que los días son más largos caminando con su familia después de cenar.

¿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