

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es el

betabel



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 betabel es una fuente buena* de folato. El folato ayuda a producir glóbulos rojos saludables. El betabel también contiene riboflavina (que se conoce también como vitamina B₂), que junto con otras vitaminas de complejo B ayudan a que el cuerpo produzca y libere energía a partir de los carbohidratos que come.

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

Ideas saludables de preparación

Cocine el betabel al vapor y retire la piel. Sazónelo y disfrúte.



Mezcle rebanadas de betabel fresco o enlatado con rebanadas de tomate y cebolla para preparar una ensalada deliciosa y saludable.



Sofría los tallos de betabel con cebolla y ajo picados y tendrá un platillo saludable.



Consejos saludables

- Busque betabeles lisos, firmes y redondeados que no tengan cortes ni mallugaduras.
- Mantenga los betabeles en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Para los betabeles enlatados, busque las variedades con bajo contenido de sodio o sin sal.

¡En sus marcas, listos...!

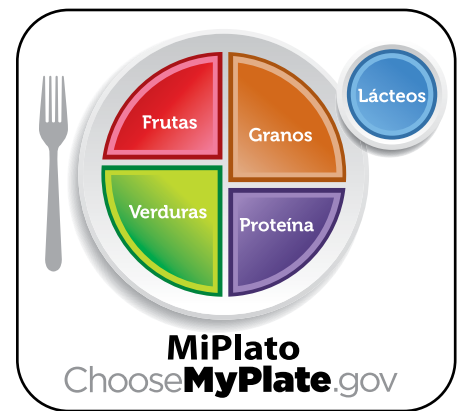
¿No tiene tiempo para hacer ejercicio? Divida su actividad física en tres sesiones cortas durante el día. Haga los quehaceres de la casa por la mañana. Salga a caminar durante el almuerzo. Haga un concurso de baile con su familia o amigos por la tarde.

¿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