

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es el

pimiento



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 pimiento es una fuente excelente de vitamina C. Una ½ taza de pimiento picado equivale aproximadamente a un pimiento pequeño. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y ayuda a reducir el riesgo de contraer infecciones. Una ½ taza de pimientos rojos es también una fuente buena** de vitamina B₆. Esta vitamina ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos saludables.

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

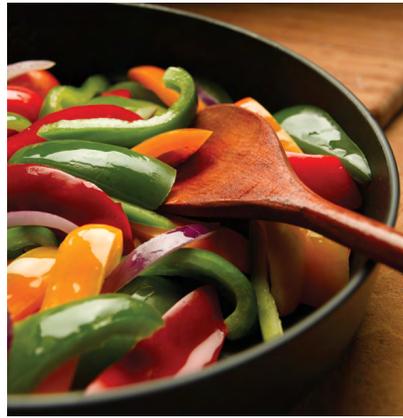
** Las fuentes buenas aportan 10-19% del valor diario.

Ideas saludables de preparación

Agregue rebanadas de pimiento a los huevos del desayuno.



Agregue pimiento salteado a los platillos de pollo.



Agregue pimiento picado a su salsa para pasta favorita.



Consejos saludables

- Busque pimientos con piel firme y lisa y tallo verde y fresco.
- Guarde los pimientos en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por cinco días.
- Los pimientos verdes pueden durar más que los rojos o amarillos.

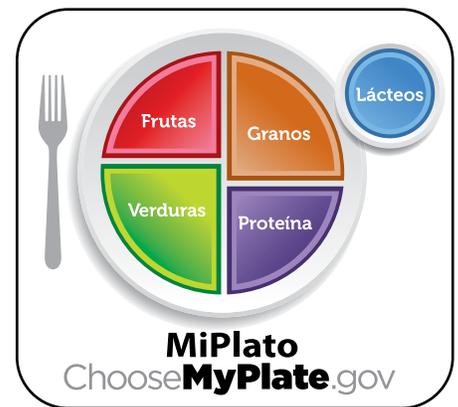
¡En sus marcas, listos...!

¿Sabe qué tan intensa debe ser su actividad física? Trate de hacer un esfuerzo que haga que su corazón lata más rápido por lo menos 30 minutos 5 días a la semana.

¿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:

- ¡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