

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son las

bayas



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 una de las mayores fuentes de calorías adicionales 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 bayas es una fuente buena* de vitamina C. Esta vitamina ayuda al cuerpo a cicatrizar las cortadas y disminuir el riesgo de infección. Una ½ taza de la mayoría de las bayas es también una fuente buena* de fibra, la cual ayuda a sentirse satisfecho. Las bayas son ricas en fitoquímicos que le ayudan a mantenerse saludable.

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

Ideas saludables de preparación

Licúe bayas congeladas con plátano, leche baja en grasa y jugo de naranja 100% natural para preparar un licuado refrescante.



¡Prepare un *banana split* saludable! Agregue yogur de vainilla bajo en grasa sobre el plátano rebanado. Espolvoree con granola baja en grasa y sus bayas favoritas.



Agregue arándanos a la avena, yogur bajo en grasa o cereal.



Consejos saludables

- Escoja **arándanos azules** redondeados de color azul oscuro. Refrigere hasta por dos semanas.
- Escoja **frambuesas** frescas de color fuerte y uniforme. Refrigere hasta por tres días.
- Elija **zarzamoras** frescas, brillosas, que no estén mojadas, sin color verde o rojo. Refrigere hasta por tres días.
- Lave las bayas justo antes de servir.
- Compre bayas en temporada para obtener el mejor precio.

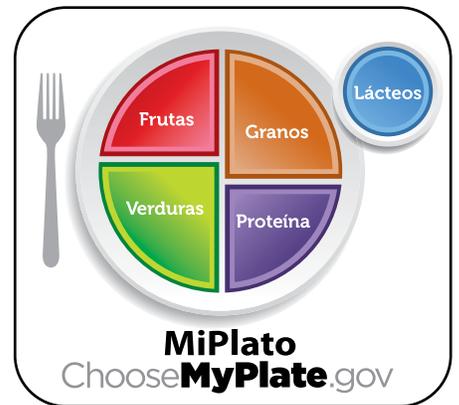
¡En sus marcas, listos...!

Con frecuencia las granjas locales tienen parcelas en donde puede ir a cortar bayas. Diviértase y manténgase activo cortando su fruta fresca.

¿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