

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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 brócoli cocido es una fuente excelente* de vitamina A, vitamina C, vitamina K y folato. El folato es una vitamina que ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos saludables. El folato proviene de las verduras de hoja como la espinaca y el brócoli, algunas frutas, frijoles e hígado.

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

Ideas saludables de preparación

Mezcle brócoli con repollo, zanahoria, pimiento, pollo y aderezo de sésamo para preparar una sabrosa ensalada asiática.



Agregue brócoli picado a su pizza antes de meterla al horno.



Agregue brócoli y otras verduras a los huevos revueltos. Agregue los huevos a una tortilla integral, espolvoree queso bajo en grasa y tendrá un rápido y sabroso burrito.



Consejos saludables

- Escoja brócoli con tallos firmes y racimos compactos de color verde oscuro.
- Guarde el brócoli sin lavar en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cinco días.
- Enjuague (no remoje) el brócoli con agua fría justo antes de usar.

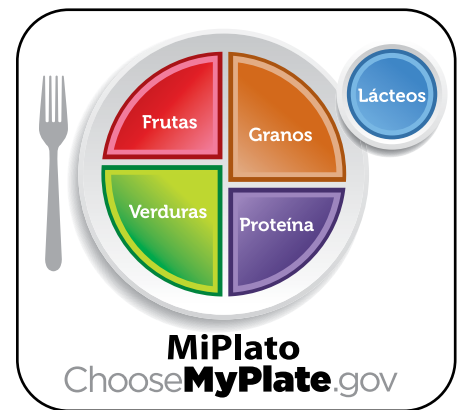
¡En sus marcas, listos...!

Vaya a la biblioteca y saque libros de gimnasia o busque actividades en la Internet para mantenerse flexible y fuerte durante el invierno.

¿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