

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la

verdura de hoja cocinada



BERZA



ACELGA

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 verduras de hoja es una fuente excelente* de vitamina A, vitamina C y vitamina K. Las verduras de hoja también tienen calcio y hierro, que son minerales importantes.

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

Ideas saludables de preparación

Déles sabor a las hojas de berza cocinándolas con pechuga de pavo ahumada. Agregue chiles picados para un toque picosito.



Agregue acelga picada o acelga rizada a los caldos, sopas y guisados.



Sofría el repollo chino (*bok choy*) con verduras de diferentes colores. Sirva sobre arroz integral.



Consejos saludables

- Escoja verduras de hoja frescas.
- Evite las verduras con hojas café, amarillas, manchadas o marchitas.
- Almacene las hojas en el refrigerador en bolsas de plástico de dos a cinco días.
- Enjuague bien las hojas antes de usarlas.

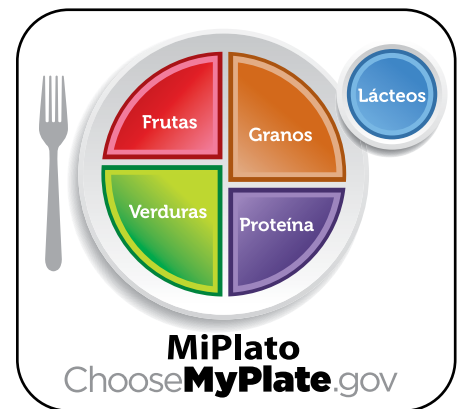
¡En sus marcas, listos...!

Comience el día en movimiento. Corra o haga saltos de tijera para elevar su ritmo cardíaco. Mantenga el ritmo con caminatas vigorosas durante los descansos en el trabajo. Termine el día haciendo estiramientos por la noche.

¿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