

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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 1/2 taza de elote es alrededor de media mazorca de maíz grande. Una mazorca grande de maíz es una fuente buena* de tiamina, que también se conoce como vitamina B₁. La tiamina ayuda a mantener saludable el sistema nervioso del cuerpo. Una mazorca grande de maíz es también una fuente buena* de folato, fibra y vitamina C.

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

Ideas saludables de preparación

Ase los elotes en la parrilla en su próxima parrillada familiar.



Rellene pan de pita integral con elote y frijoles negros enlatados para un sándwich saludable.



Combine elote congelado (descongelado), chiles verdes enlatados, cebollita verde y tomates con una pizca de jugo de limón y aceite vegetal para una sabrosa ensalada. Agregue pollo a la parrilla para una comida completa.



Consejos saludables

- Escoja elotes con hojas frescas y verdes con las puntas limpias y sedosas. Escoja elotes bien cubiertos con granos gordos y brillosos.
- Evite comprar elotes con las hojas secas, arrugadas o amarillas y puntas podridas.
- Almacene los elotes frescos en un lugar fresco o en el refrigerador hasta por 3 días.

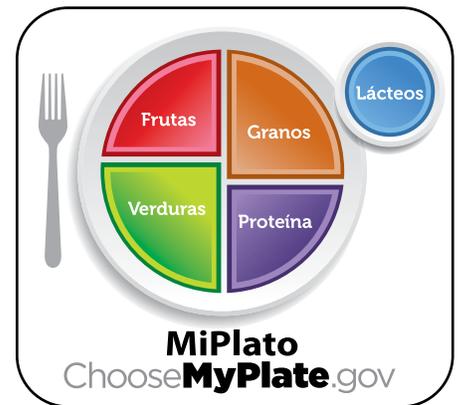
¡En sus marcas, listos...!

Trate de no usar el auto o autobús. Encuentre rutas seguras para caminar o andar en bicicleta a los lugares cercanos del vecindario.

¿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.CaCampeonesDelCambio.net