

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



## 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 pepino rebanado es una fuente buena\* de vitamina K. Esta vitamina ayuda a evitar que las cortadas y raspones sangren demasiado y ayuda con el proceso de cicatrización. Junto con el calcio, la vitamina K ayuda a fortalecer los huesos. Los pepinos también ayudan a hidratar el cuerpo porque están compuestos principalmente de agua.

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

## Ideas saludables de preparación

Sirva pepinos y otras verduras en rebanadas con aderezo bajo en grasa para un bocadillo saludable.



Envuelva pepino, tomate y lechuga picados con queso crema bajo en grasa en una tortilla integral ¡Agregue otras de sus verduras favoritas para una verdadera comida energética!



Para un sabor más refrescante, agregue rebanadas de pepino a su agua.



## Consejos saludables

- Escoja pepinos firmes con piel lisa. Evite los que tengan las puntas marchitas o manchas.
- Guarde los pepinos en un lugar fresco y seco hasta por una semana. También los puede guardar en el refrigerador hasta por 5 días en una bolsa de plástico.

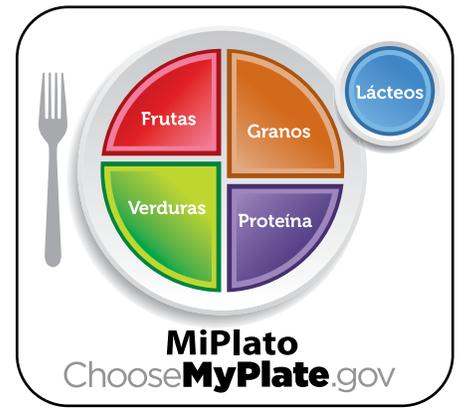
## ¡En sus marcas, listos...!

La jardinería es una forma muy buena de mantenerse activo. Para mantenerse activo puede rastrear las hojas, quitar maleza, excavar y plantar. Si no puede tener su propio jardín donde vive, busque un jardín comunitario en su área.

## ¿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!



Para más consejos y recetas, visite: [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net)