

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la **fruta seca**



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.

Un ¼ de taza de ciruela pasa, dátíl o higo seco es una fuente buena* de fibra. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, a mantener el nivel de azúcar en la sangre en niveles normales y evita el estreñimiento. Un ¼ de taza de la mayoría de las frutas secas es también fuente de potasio.

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

Ideas saludables de preparación

Mezcle su fruta seca favorita con cereales integrales y tendrá un bocadillo para llevar.



Agregue pasas a la ensalada de pollo para un toque dulce.



Agregue fruta seca a su cereal para empezar su día de una manera naturalmente dulce.



Consejos saludables

- Compre fruta seca sin azúcar añadida.
- Guarde la fruta seca en recipientes bien cerrados.
- Guarde en un lugar fresco y seco como la despensa o el refrigerador.

¡En sus marcas, listos...!

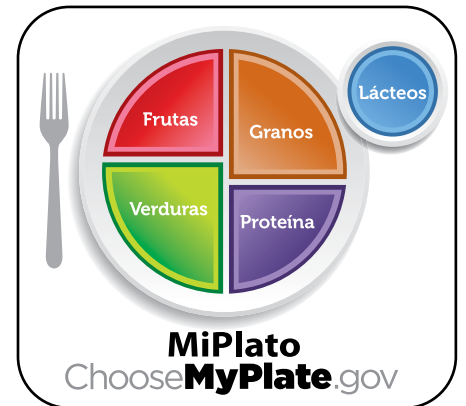
¡Haga que su familia se mueva durante los comerciales de televisión! Marchen en lugar, hagan abdominales o caminen por la casa.

¿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