

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* son las

legumbres



FRIJOL DE OJO NEGRO



GARBANZO



HABA



FRIJOL ROJO

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 la mayoría de legumbres cocinadas es una fuente excelente* de fibra y folato. Una ½ taza de legumbres cocinadas es una fuente buena** de potasio, magnesio y proteína vegetal.

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

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

Ideas saludables de preparación

Hierva frijol de ojo negro durante 15 a 20 minutos o hasta que queden blandos. Sofría con parte del líquido restante, cebolla y pimiento picados.



Prepare su propia salsa de garbanzo. Visite www.CampeonesDelCambio.net para ver la receta (Salsa de garbanzo con verduras frescas).



Cocine una variedad de legumbres, pavo ahumado y verduras frescas o congeladas, para preparar un delicioso caldo de frijoles.



Consejos saludables

- Las legumbres secas deben tener un tamaño, color y forma similar. No compre legumbres que estén arrugadas o de forma irregular.
- Cuando compre legumbres en lata o congeladas, escoja las variedades bajas en sodio.
- Guarde las legumbres secas en un recipiente bien cerrado en un lugar fresco, seco y oscuro.

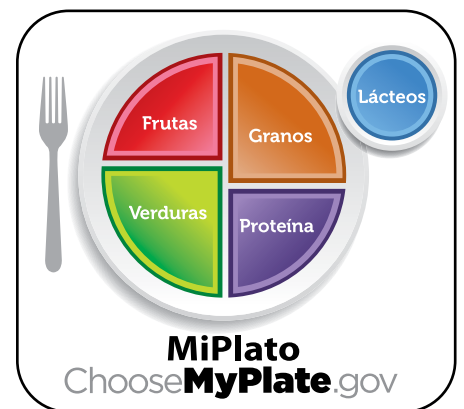
¡En sus marcas, listos...!

Cambie su rutina diaria para mantenerse más activo. Haga abdominales durante los comerciales de la televisión. Baje del camión una parada antes y camine el resto del camino. Tómese el tiempo para mantenerse activo – es bueno para su salud.

¿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