

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la

## uva



### 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 uvas verdes o rojas es una fuente buena\* de vitamina C y vitamina K. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y disminuye el riesgo de contraer infecciones. La vitamina K ayuda a detener el sangrado excesivo de cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

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

### Ideas saludables de preparación

Agregue uvas a su ensalada de col.



Licúe uvas con plátano y naranja y tendrá un licuado muy sabroso.



Agregue uvas y anacardos a la ensalada de pollo y envuélvala en una tortilla integral para tener un almuerzo fácil de llevar†.



### Consejos saludables

- Busque racimos de uvas firmes, redondeadas y de colores fuertes con tallos flexibles.
- Retire las uvas blandas y de color café antes de guardarlas.
- Guarde las uvas en un recipiente cerrado o en una bolsa de plástico. Guárdelas en el refrigerador hasta por una semana.
- Enjuague las uvas con agua fría justo antes de usar o comer.

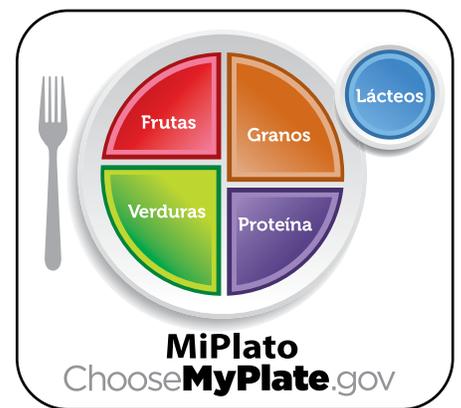
### ¡En sus marcas, listos...!

Los centros comunitarios son lugares muy buenos para enterarse de clases de acondicionamiento gratuitas o baratas, equipos deportivos y grupos para caminar. ¡Visite su centro comunitario local y descubra lo que puede ofrecerle!

### ¿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](http://www.CampeonesDelCambio.net)

† Fotografía cortesía de la Comisión de Uva de Mesa de California.