

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes son los **ejotes**



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 ejotes es una fuente buena* de vitamina C y vitamina K. Una ½ taza de ejotes equivale aproximadamente a 10 ejotes medianos. 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

Sofría ejotes con pimientos, tomates, apio y una pizca de pimienta de cayena y tendrá un platillo sabroso y picosito.



Hierva por 5 minutos ejotes y nopales picados y sívalos con pollo y mole.



Hierva ejotes por 3 minutos. Luego sofrialos con un poco de aceite y un manojo de almendras rebanadas.



Consejos saludables

- Escoja ejotes frescos de color verde brillante. Escoja ejotes delgados, firmes y que no tengan manchas ni partes blandas.
- Ponga los ejotes en una bolsa de plástico con agujeritos y guárdelos en el refrigerador hasta por una semana.
- Lave los ejotes y retire las puntas justo antes de cocinar.

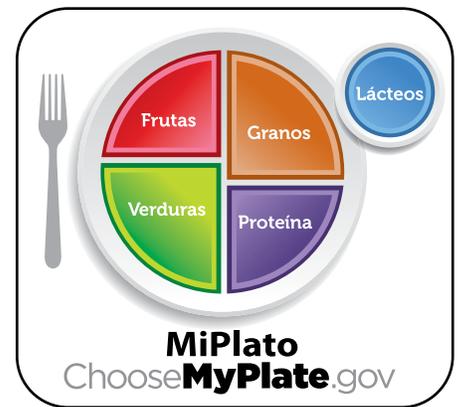
¡En sus marcas, listos...!

Manténgase activo jugando con sus hijos. Juegue a las escondidas en casa o salte a la cuerda en el patio. También puede llevarlos a un parque local para jugar fútbol o jugar a las carreras. Enseñe a sus hijos lo divertida que puede ser la actividad física.

¿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