

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es la

## pera



### 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 una de las mayores fuentes 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 pera en rebanadas tiene fibra y vitamina C. Una ½ taza de pera en rebanadas es aproximadamente una pera mediana. La fibra es un carbohidrato complejo. Hace que la comida permanezca más tiempo en su estómago ayudándole a sentirse satisfecho. La fibra también puede ayudar a bajar el riesgo de padecer presión arterial alta, enfermedades del corazón, derrame cerebral y algunos tipos de cáncer.

### Ideas saludables de preparación

Agregue rebanadas de pera a la ensalada verde para que esté dulce y crujiente.



Pique y mezcle pera, cebolla, pimienta y mango con un poquito de cilantro y jugo de limón. Sirva con *chips* (totopos) y tendrá una salsa que a todos encantará.



Las peras son un bocadillo estupendo para cualquier hora del día. ¡Son perfectas de llevar!



### Consejos saludables

- Elija peras de color brillante, apariencia fresca y que no esté mallugada.
- Las peras *Bartlett* están maduras cuando se ponen color amarillo dorado. Otras peras, como la *Anjou* o *Bosc*, están maduras cuando ceden si se presionan suavemente cerca del tallo.
- Guarde las peras maduras en el refrigerador hasta por una semana.
- Guarde las peras duras a temperatura ambiente hasta que maduren.

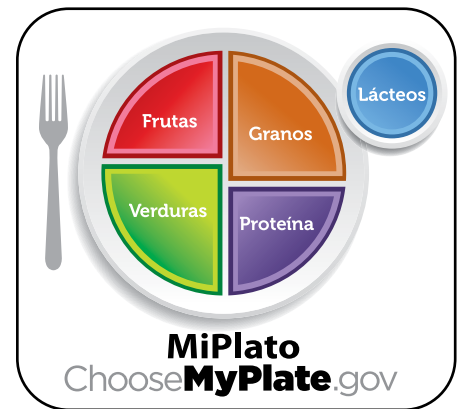
### ¡En sus marcas, listos...!

Salga y disfrute de la belleza del otoño con su familia. El clima fresco y las hojas caídas son un escenario muy bonito para dar un paseo por la tarde con amigos o familiares.

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