

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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 chícharos (crudos o cocinados) es una fuente excelente* de vitamina K. Esta vitamina ayuda a detener el sangrado excesivo de cortadas e inicia el proceso de cicatrización. Los chícharos son también una fuente buena** de fibra, vitamina A, folato y tiamina.

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

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

Ideas saludables de preparación

Mezcle chícharos chinos con verduras y tiras de pollo y tendrá un sofrito de preparación rápida.



Agregue chícharos chinos a su platillo de pasta favorito.



Para preparar un sabroso platillo, hierva a fuego lento chícharos con champiñones rebanados y caldo de pollo.



Consejos saludables

- Busque chícharos frescos verdes, firmes y de color verde brillante.
- Guarde los chícharos crudos en una bolsa de plástico abierta. Manténgala en el refrigerador hasta por cinco días. Lave los chícharos justo antes de usarlos.
- Guarde los chícharos cocinados en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.
- Escoja las variedades de chícharos congelados o enlatados bajas en sodio y sin salsas a base de mantequilla.

¡En sus marcas, listos...!

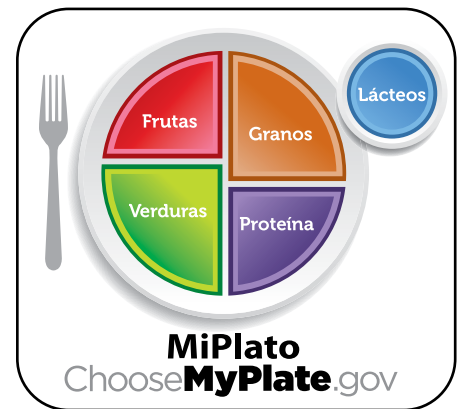
Limite el tiempo que pasa viendo televisión a un máximo de 2 horas por día.

¿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