

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es el

pérsimo



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 pérsimo es una fuente excelente* de vitamina A y una fuente buena** de vitamina C y fibra. Los pérsimos tienen también varios antioxidantes como beta caroteno, que se convierte en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener saludable la piel.

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

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

Ideas saludables de preparación

Sustituya el tomate de su salsa favorita por pérsimos fuyu y tendrá una salsa dulce como bocadillo.



El pérsimo fuyu es un alimento rápido y muy bueno. Simplemente rebane y disfrute.



Agregue pérsimo fuyu picado a las ensaladas para darles un toque dulce.



Consejos saludables

- El pérsimo fuyu tiene forma de calabaza, es dulce y puede comerse fresco. Los pérsimos maduros deben sentirse firmes. Guarde el pérsimo fuyu maduro a temperatura ambiente hasta por 3 semanas. Puede guardarlo en el refrigerador hasta por 2 meses.
- El pérsimo hachiya tiene forma de bellota, es agrio, y normalmente se cocina. El pérsimo hachiya maduro debe ser muy suave. El pérsimo hachiya maduro puede guardarse a temperatura ambiente hasta por 4 días.

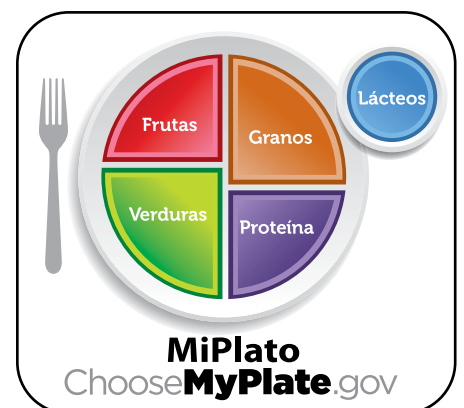
¡En sus marcas, listos...!

Piense cómo agregar de 10-20 minutos de actividad física a cada día e inténtelo al menos por 3 semanas. Una vez que logre esa meta, fije otra.

¿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