

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es la

ciruela



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 ciruelas son una fuente buena* de vitamina C. Una ½ taza de ciruelas equivale aproximadamente a una ciruela mediana. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a reducir el riesgo de contraer infecciones.

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

Ideas saludables de preparación

La ciruela no requiere preparación alguna, ¡sólo enjuague bien y disfrute!



Agregue ciruela rebanada a la ensalada†.



Licúe ciruela picada con leche baja en grasa y hielo y tendrá una bebida refrescante.



Consejos saludables

- Escoja ciruelas redondeadas, con piel lisa, y que cedan al aplicarse ligera presión.
- Guarde las ciruelas maduras en el refrigerador hasta por 3 días. Para que maduren las ciruelas duras, póngalas en una bolsa de papel a temperatura ambiente hasta que maduren.

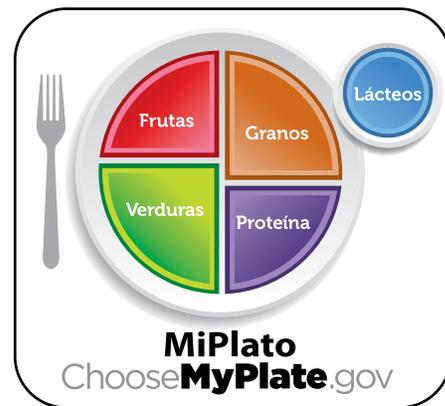
¡En sus marcas, listos...!

¡Es muy importante que tome agua si se mantiene activo cuando hace calor! Tome agua antes, durante y después de la actividad física. Recuerde hacer calentamiento y enfriamiento para evitar lesiones.

¿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

† Fotos cortesía de California Tree Fruit Agreement.