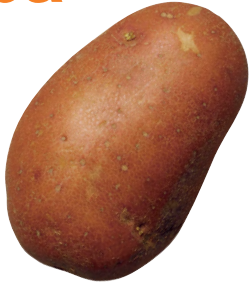


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

papa



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 papa cocida es una fuente buena* de vitamina C. Una ½ taza de papa cocida equivale aproximadamente a una papa mediana. Las papas son también fuente de muchas vitaminas y minerales importantes, como la vitamina B₆, potasio y niacina. La niacina es un tipo de vitamina B que ayuda a producir energía en su cuerpo.

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

Ideas saludable de preparación

Espolvoree rebanadas de papas con ajo picado y condimento italiano. Hornee a 400°F durante 7 minutos. Voltee las papas y espolvoree el otro lado con la mezcla de ajo. Hornee 7 minutos más y tendrá un platillo de acompañamiento crujiente.



Agregue a la papa al horno una cucharada de crema baja en calorías e ingredientes de su gusto como aguacate picado y salsa, brócoli y queso cheddar bajo en grasa, o tomate y pimiento picados.



Ase papas pequeñas con zanahorias y ejotes para un platillo de acompañamiento.



Consejos saludables

- Escoja papas firmes con piel lisa y sin brotes. Evite las de color verdoso.
- Guarde las papas en un lugar fresco, oscuro y seco (no en el refrigerador). Póngalas en una bolsa de plástico agujereada hasta por 5 semanas.
- Enjuague bien las papas antes de cocinarlas.

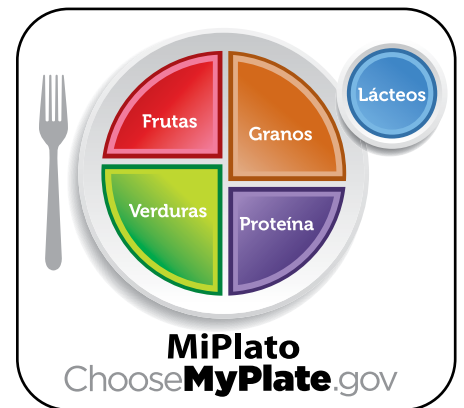
¡En sus marcas, listos...!

Nadar es una forma perfecta de refrescarse y mantenerse activo. ¡Busque una alberca pública cerca de usted en el departamento local de parques y áreas recreativas en su área!

¿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!



Para más consejos y recetas, visite:
www.CampeonesDelCambio.net