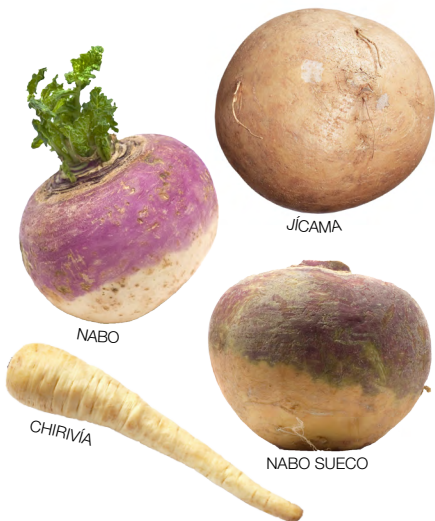


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la **verdura de raíz**



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 calorías adicionales 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 la mayoría de las verduras de raíz, es una fuente excelente* de vitamina C. Las verduras de raíz son ricas en carbohidratos complejos.

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

Ideas saludables de preparación

Licúe jícama pelada y cortada con piña enlatada, gajos de naranja y jugo de naranja 100% natural para hacer una bebida refrescante.



Disfrute de la jícama preparándola con un poco de limón y chile en polvo para un bocadillo a media día.



Hierva chirivías en consomé de pollo bajo en sodio para preparar puré de chirivías en lugar de puré de papas.



Consejos saludables

- Escoja **jícamas** firmes y lisas. Almacene la jícama en un lugar fresco y seco hasta por 4 meses. Guarde la jícama cortada en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por 1 semana.
- Escoja **nabos** pequeño a mediano, lisos, redondos y firmes. Guárdelos en un lugar fresco y seco hasta por 2 meses o en el refrigerador hasta por 2 semanas.
- Busque **nabos suecos** pesados, lisos, redondos y firmes. Almacénelos en un lugar fresco y seco hasta por 4 meses o en el refrigerador por 1 mes.

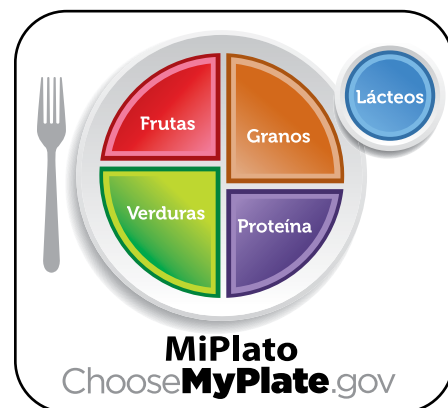
¡En sus marcas, listos...!

La actividad física es más fácil y divertida cuando se practica con otras personas. Forme un grupo de caminata en el trabajo.

¿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