

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

lechuga



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 taza de lechuga romana, mantecosa, de hoja roja o verde es una fuente excelente* de vitamina A y vitamina K. La vitamina A ayuda a combatir infecciones y a mantener saludables los ojos y la piel. La vitamina K ayuda a detener el sangrado excesivo de cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

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

Ideas saludables de preparación

Agregue bastante lechuga a los sándwiches†.



Agregue una variedad de frutas o verduras a sus ensaladas y tendrá una creación distinta cada día.



Agregue lechuga a los rollitos y tendrá un alimento rápido para llevar†.



Consejos saludables

- Elija lechugas firmes con muchas hojas y de color verde oscuro (éstas tienen más nutrientes).
- Enjuague y seque la lechuga inmediatamente después de comprarla.
- Guarde la lechuga en una bolsa de plástico con pequeños agujeros en el refrigerador hasta por 2 semanas.

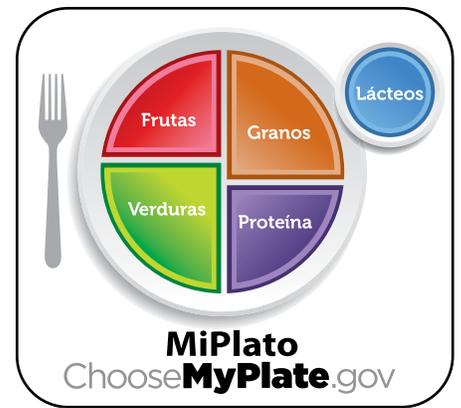
¡En sus marcas, listos...!

Hacer quehaceres, caminar, bailar y practicar deportes son maneras maravillosas de hacer que su corazón y sus pulmones se ejerciten. Las actividades de fortalecimiento le ayudan a mantener un peso saludable y músculos fuertes.

¿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 Dole Food Company.