

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es el

camote



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 la mayor fuente 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 camote es una fuente excelente* de vitamina A y vitamina C. La vitamina A es buena para la vista, para combatir infecciones y para mantener la piel saludable. Una ½ taza de camotes también es una fuente buena** de fibra, vitamina B₆ y potasio.

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

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

Ideas saludables de preparación

Bañe tiras de camote en sustituto de huevo. Hornee en una charola para hornear ligeramente engrasada a 425°F durante 25 a 30 minutos y tendrá un platillo sabroso.



Para preparar un postre caliente, hornee camote picado con manzana y canela.



Sofría cubitos de camote con cebolla y pimiento picados y tendrá un delicioso platillo.



Consejos saludables

- Busque camotes duros de color oscuro, con piel lisa y sin arrugas, mallugaduras o brotes.
- Ponga los camotes en un lugar seco y frío. Si los guarda de forma correcta, los camotes duran un mes o más.
- No guarde los camotes en el refrigerador ya que se pondrán duros y tendrán un sabor raro.
- Lave los camotes justo antes de usarlos.

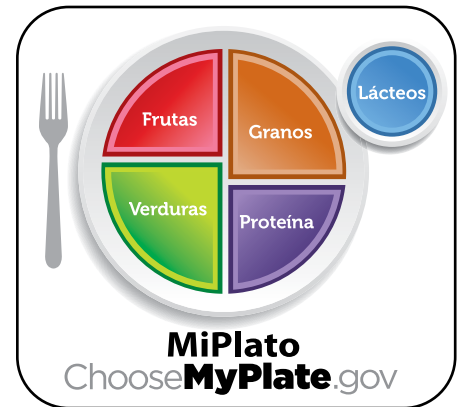
¡En sus marcas, listos...!

Rente videos para hacer ejercicio y mantenerse activo dentro de su casa. Puede cambiar los videos todas las veces que quiera para no aburrirse durante los meses de invierno.

¿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