

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la **fruta seca**



## La Salud y la Nutrición van Mano a Mano

Comer una variedad de fruta y verdura de diferentes colores y hacer actividad física cada día puede ayudar a su familia a mantenerse saludable, sentirse bien y disminuir el riesgo de problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

La fruta seca tiene muchos de los nutrientes que se encuentran en las variedades frescas.

## Ideas Saludables de Preparación

Mezcle su fruta seca favorita con cereales integrales y tendrá un bocadillo para llevar.



Agregue pasas a la ensalada de pollo para dar un toque dulce.



Agregue fruta seca a su cereal de la mañana para iniciar su día de una manera naturalmente dulce.



## Consejos Saludables

- Compre fruta seca sin azúcar añadida.
- Guarde la fruta seca en recipientes bien cerrados.
- Guarde en un lugar fresco y seco como la despensa o el refrigerador.

## ¡En sus Marcas, Listos...!

¡Haga que su familia se mueva durante los comerciales de televisión! Marchen en lugar, hagan abdominales o caminen por la casa.

## ¿Cuánto Necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la cantidad de actividad física que practica cada día.

¡Coma una variedad de fruta y verdura de diferentes colores en todas sus comidas y bocadillos durante el día para alcanzar el total de su necesidad diaria!

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 años en adelante
<b>Hombres</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

Para más consejos y recetas, visite: [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

