

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es el **repollo**



## 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 repollo fresco o cocinado es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K. Una ½ taza de repollo cocinado también proporciona fibra y folato. El repollo es una verdura crucífera rica en fotoquímicos, los cuales ayudan a estimular el sistema inmunológico y ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.

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

## Ideas saludables de preparación

Mezcle repollo con brócoli, pimiento, zanahoria y pollo a la parrilla.



Use repollo verde y morado para preparar una ensalada de col "arco iris".



Agregue repollo a guisados y sopas.



## Consejos saludables

- Escoja repollos firmes que se sientan pesados para su tamaño. Las hojas deben estar apretadas.
- Guarde el repollo entero o cortado en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.
- Lave el repollo justo antes de usarlo. Quite las hojas exteriores, córtelo por la mitad y corte el tallo.

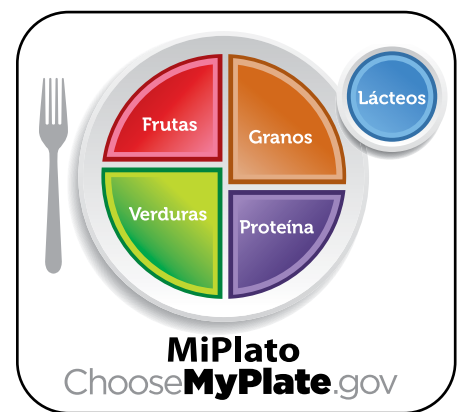
## ¡En sus marcas, listos...!

¿Listo para una búsqueda de tesoro? Divida a su familia en dos equipos. Pida a cada equipo que esconda cinco artículos en la casa. Después, cada equipo tendrá 10 minutos para hallar las cosas mientras el otro equipo los anima.

## ¿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](http://www.CampeonesDelCambio.net)