

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



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



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 gajos de toronja es una fuente excelente* de vitamina C. Una ½ taza de toronja equivale a media toronja mediana. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. Una ½ taza de toronja aporta un buen valor nutricional y es baja en calorías.

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

Ideas saludables de preparación

Coma toronja sola para el desayuno.



Agregue un toque cítrico a sus ensaladas verdes agregando gajos de toronja.



Licúe gajos de toronja con yogur bajo en grasa y fresas congeladas para preparar un licuado rápido y sabroso.



Consejos saludables

- Escoja toronjas con cáscara lisa y que se sientan pesadas para su tamaño.
- Las toronjas pueden almacenarse a temperatura ambiente hasta por 1 semana. Puede guardarlas en el refrigerador hasta 2 semanas o más.
- La toronja tiene mejor sabor a temperatura ambiente.

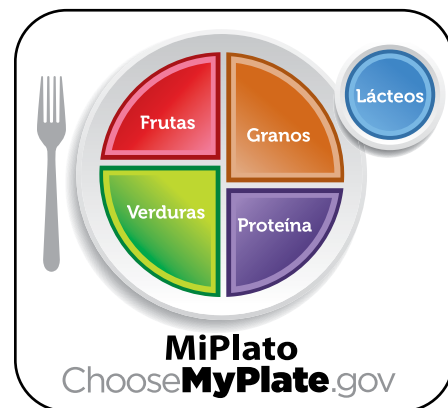
¡En sus marcas, listos...!

Haga actividades físicas para combatir el estrés. Camine con alguien con quien pueda hablar o simplemente despeje su mente mientras disfruta de su actividad favorita, como andar en bicicleta, nadar, jugar al baloncesto o hacer yoga.

¿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:

- ¡Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para alcanzar el total de su necesidad diaria!



Para más consejos y recetas, visite:

www.CampeonesDelCambio.net