

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* son el

durazno y la **nectarina**



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 unas 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 ½ taza de duraznos o nectarina tiene vitamina C, vitamina A y fibra. Una ½ taza de durazno o nectarina equivale aproximadamente a la mitad de un durazno o nectarina mediano. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas. La vitamina A es buena para la vista, para combatir infecciones y mantener la piel saludable.

Ideas saludables de preparación

Mezcle rebanadas de durazno o nectarina con granola y almendras rebanadas†.



Licúe durazno o nectarina y leche descremada con unos cubitos de hielo para un sabroso y cremoso licuado†.



Agregue durazno o nectarina y nueces a una ensalada verde para tener un almuerzo o una cena saludable†.



Consejos saludables

- Escoja duraznos y nectarinas que tengan un aroma dulce y se sientan ligeramente firmes.
- Guarde los duraznos y nectarinas maduros en el refrigerador hasta por una semana.
- Guarde los duraznos y nectarinas duros en una bolsa de papel a temperatura ambiente hasta que maduren.

¡En sus marcas, listos...!

Los parques ofrecen muchas oportunidades para mantenerse activo. ¡Visite un parque con su familia hoy mismo!

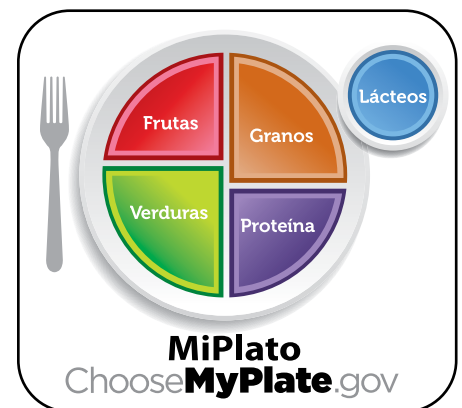
Para encontrar un parque cerca de usted, visite:

www.parks.ca.gov/parkindex
(Sitio web sólo disponible en inglés).

¿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 California Tree Fruit Agreement.