

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la **calabaza**



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 calabaza es una fuente excelente* de vitamina A y una fuente buena** de vitamina C. La vitamina A es buena para la vista, para combatir infecciones y para mantener la piel saludable.

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

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

Ideas saludables de preparación

Mezcle calabaza con un poco de aceite de oliva. Hornee a 400°F hasta que esté blanda.



Retire las semillas de la calabaza. Lave y retire la pulpa y los hilos. Seque las semillas y espárzalas en una charola para hornear rociada con aceite en aerosol para cocinar. Sazone y hornee en el horno precalentado a 300°F durante 10 a 25 minutos, volteando las semillas una vez.



Use calabaza enlatada para preparar sabrosos panes. Agregue pasas o nueces para dar más sabor.



Consejos saludables

- Busque calabazas frescas color naranja fuerte que se sientan pesadas para su tamaño. Deben sentirse firmes y no tener partes blandas.
- Mantenga las calabazas frescas en un lugar frío y oscuro hasta que estén listas para comer.
- Busque calabaza enlatada sin azúcar ni sodio (sal) agregado. Puede usar calabaza enlatada en cualquier receta que pida calabaza cocida.
- Para el mejor precio, compre en las parcelas donde usted puede cortar las calabazas.

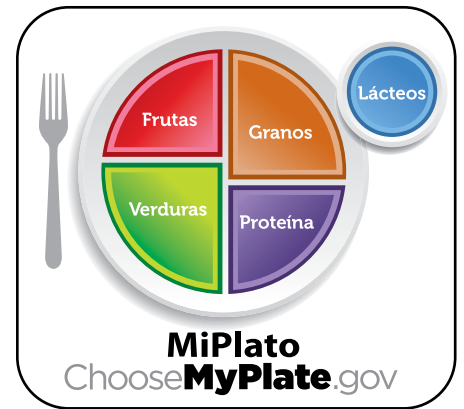
¡En sus marcas, listos...!

El otoño es un momento maravilloso para disfrutar de los colores al aire libre. Dé un paseo a pie o en bicicleta por su vecindario. ¡También pueden ayudar a rastrillar las hojas para mantenerse más activos!

¿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