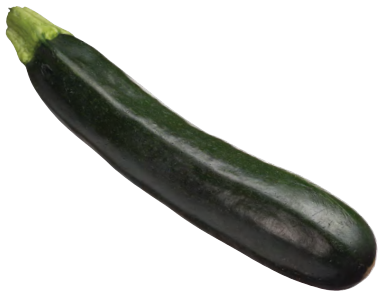


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la

calabacita



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 calabacita en rebanadas es una fuente buena* de vitamina C. Esta vitamina ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. Las calabacitas son también una fuente de vitamina B₆.

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

Ideas saludables de preparación

Agregue más calabacita rallada de lo normal al pan de calabacita y hornee en moldes de mantecadas para tener un bocadillo. Haga este bocadillo aún más saludable usando puré de manzana en lugar de aceite y agregando pasas.



Sofría calabacita, cebolla y pimiento picados para agregar a las enchiladas de pollo.



Sofría calabacita con ajo y una pizca de orégano. Espolvoree con un poco de queso parmesano para un rico platillo.



Consejos saludables

- Elija las calabacitas de color brillante que se sientan pesadas para su tamaño.
- Guarde las calabacitas enteras en el refrigerador hasta por cinco días. Lávelas justo antes de usarlas.
- Guarde las calabacitas rebanadas en una bolsa de plástico bien cerrada y guárdelas en el refrigerador hasta por dos días.

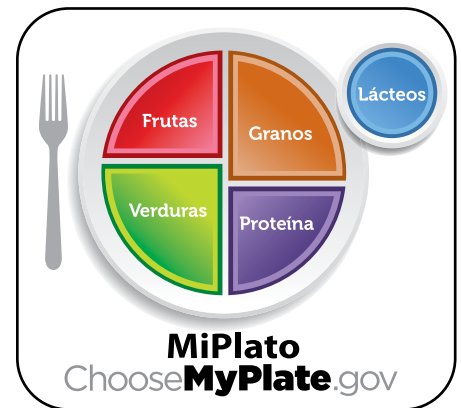
¡En sus marcas, listos...!

Disfrute de los deportes de equipo aunque no tenga un equipo. Patee un balón de fútbol entre sus pies. Tome un balón de básquetbol y bótelo de una mano a otra. Póngase el reto de hacer todo esto mientras corre.

¿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