

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la

manzana



La Salud y la Nutrición van Mano a Mano

Comer una variedad de fruta y verdura de diferentes colores y hacer actividad física cada día puede ayudar a su familia a mantenerse saludable, sentirse bien y disminuir el riesgo de problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una manzana pequeña equivale aproximadamente a una taza de fruta. Una taza de manzana es una fuente de fibra que le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normales los niveles de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento. Una manzana pequeña es también una fuente de vitamina C, la cual ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y disminuye el riesgo de contraer infecciones.

Ideas Saludables de Preparación

Mezcle trozos de manzana en la avena para empezar su día de forma saludable.



Agregue manzana picada y pasas rubias a su ensalada de pollo y obtendrá un almuerzo saludable.



Coloque 4 manzanas sin el corazón en un plato para microondas y rellénelas con pasas. Agregue ½ taza de jugo de manzana y espolvoree nuez moscada (*nutmeg*) y canela (*cinnamon*). Cubra con envoltura de plástico y hornee en el microondas a alta potencia durante 5 minutos y ¡obtendrá un postre sabroso y calentito!



Consejos Saludables

- Busque manzanas firmes que no tengan partes blandas.
- Las manzanas pueden almacenarse a temperatura ambiente pero pueden durar hasta seis semanas si se refrigeran.
- No refrigere las manzanas en bolsas cerradas.

¡En sus Marcas, Listos...!

Haga de la actividad física un evento divertido y social. ¡Llévese a un amigo a caminar por el centro comercial, al parque o durante la hora del almuerzo! En las tardes, haga tiempo para participar en alguna actividad física en familia, como ir a caminar, pasear en bicicleta o tener un concurso de baile.

¿Cuánto Necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la cantidad de actividad física que practica cada día.

¡Coma una variedad de fruta y verdura de diferentes colores en todas sus comidas y bocadillos durante el día para alcanzar el total de su necesidad diaria!

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

Para más consejos y recetas, visite: www.campeonesdelcambio.net

