

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la

**uva**



## 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 taza de uvas es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y disminuye el riesgo de contraer infecciones. La vitamina K ayuda a detener el sangrado excesivo de cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

## Ideas Saludables de Preparación

Agregue uvas a su ensalada de col.



Licúe uvas con plátano y naranja y tendrá un licuado muy sabroso.



Agregue uvas y anacardos a la ensalada de pollo y envuélvala en una tortilla integral para tener un almuerzo fácil de llevar.<sup>†</sup>



## Consejos Saludables

- Busque racimos de uvas firmes, redondeadas y de colores fuertes con tallos verdes y flexibles.
- Retire las uvas blandas y de color café antes de guardarlas.
- Guarde las uvas en un recipiente cerrado o en una bolsa de plástico hasta por 10 días en el refrigerador.
- Justo antes de usar o comer, enjuague las uvas con agua fría.

## ¡En sus Marcas, Listos...!

Los centros comunitarios son lugares muy buenos para enterarse de clases de acondicionamiento gratuitas o baratas, equipos deportivos y grupos para caminar. ¡Visite su centro comunitario local y descubra lo que puede ofrecerle!

## ¿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](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

Para más consejos y recetas, visite:

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

<sup>†</sup> Foto cortesía de California Table Grape Commission.