

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es el

kiwi



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.

Dos kiwis medianos equivalen aproximadamente a una taza de fruta. Una taza de kiwi es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. La vitamina K ayuda a detener el sangrado excesivo en cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

Ideas Saludables de Preparación

El kiwi es un gran alimento rápido; simplemente corte, saque con una cuchara y disfrute. ¡Incluso puede comerse la piel si quiere tener más fibra!



Agregue kiwi rebanado a la ensalada de fruta y sirva sobre una rebanada de papaya.



Licúe kiwis con jugo de naranja, congele en vasos de cartón y tendrá un postre saludable.



Consejos Saludables

- Busque kiwis firmes pero que cedan al aplicarles ligera presión. El tamaño no afecta el sabor.
- Guarde los kiwis maduros a temperatura ambiente durante varios días o guárdelos en el refrigerador hasta por cuatro semanas.
- Coloque el kiwi duro en una bolsa de papel hasta que madure.

¡En sus Marcas, Listos...!

Estar físicamente activo es una gran forma de obtener la energía que necesita durante el día. Subir y bajar escaleras, hacer unos cuantos saltos de tijera o tan sólo hacer levantamiento de piernas mientras está sentado puede darle más energía que la que le pueda dar un café en el descanso.

¿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

