

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es la  
**mandarina**



## 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 mandarinas equivalen aproximadamente a una taza de fruta. Dos mandarinas son una fuente excelente de vitamina C y vitamina A. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. La vitamina A ayuda a combatir infecciones y a mantener saludables los ojos y la piel. Dos mandarinas son también una fuente de fibra que le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normal el nivel de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento.

## Ideas Saludables de Preparación

Las mandarinas se pelan fácilmente y son un bocadillo maravilloso para disfrutar en la tarde.



Mezcle gajos de mandarina en ensaladas verdes.



Mezcle arroz de grano largo cocinado, mandarinas, trocitos de piña con cebolla roja, pepino y menta picados y tendrá un platillo de acompañamiento refrescante.<sup>†</sup>



## Consejos Saludables

- Escoja mandarinas redondeadas que se sientan pesadas para su tamaño y que aún tengan tallos.
- Escoja mandarinas con cáscara brillante de color naranja fuerte. Las mandarinas que tienen un poco de verde cerca del tallo ya se pueden comer.
- Las mandarinas sin refrigerar duran unos pocos días y si las refrigera duran hasta por una semana.

## ¡En sus Marcas, Listos...!

Haga latir su corazón durante los meses fríos de invierno. Vaya a caminar al centro comercial local, hay mucha seguridad y la temperatura es perfecta.

## ¿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 |
|----------------|----------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Hombres</b> | 2½ - 5 tazas por día | 4½ - 6½ tazas por día                               |
| <b>Mujeres</b> | 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)

[www.dole.com](http://www.dole.com)

(Sitio web sólo disponible en inglés.)

<sup>†</sup> Fotos cortesía de Dole Food Company.