

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son el

**durazno** y la  
**nectarina**



## 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.

Un durazno o nectarina grande equivale aproximadamente a una taza de fruta. Un durazno o una nectarina son una fuente de vitamina C, que ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. Una nectarina es 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

Aderece rebanadas de durazno o nectarina con granola y almendras rebanadas.<sup>†</sup>



Prepare un licuado cremoso con durazno o nectarina picados y leche descremada con unos cubitos de hielo.<sup>†</sup>



Agregue durazno o nectarina y pollo a la parrilla a la ensalada verde para tener un almuerzo refrescante.<sup>†</sup>



## Consejos Saludables

- Escoja duraznos y nectarinas que tengan un aroma dulce y cedan ligeramente si se presionan suavemente.
- Guarde los duraznos y nectarinas maduros en el refrigerador hasta por cinco días.
- Guarde los duraznos y nectarinas duros en una bolsa de papel a temperatura ambiente hasta que maduren.

## ¡En sus Marcas, Listos...!

Los parques ofrecen muchas oportunidades para mantenerse activo. ¡Visite un parque con su familia hoy mismo!

Para encontrar un parque cerca de usted, visite:

[www.parks.ca.gov/parkindex](http://www.parks.ca.gov/parkindex)  
(Sitio web sólo disponible en inglés.)

## ¿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)

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

(Sitio web sólo disponible en inglés.)

<sup>†</sup> Fotos cortesía de California Tree Fruit Agreement.