

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es la

pera



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

Ideas Saludables de Preparación

Agregue rebanadas de pera a la ensalada verde para que esté dulce y crujiente.



Pique y mezcle pera, cebolla, pimienta y mango con un poquito de cilantro y jugo de limón. Sirva con chips de tortilla (totopos) y tendrá una salsa rápida que a sus hijos les encantará.



Las peras son un bocadillo estupendo para cualquier hora del día— ¡son fáciles de llevar!



Consejos Saludables

- Elija la pera de color brillante y apariencia fresca sin manchas ni mallugaduras.
- Las peras *Bartlett* están maduras cuando se ponen color amarillo dorado.
- Otras peras, como la *Anjou* o *Bosc*, están maduras cuando ceden si se presionan suavemente cerca del tallo. Como las peras maduran de dentro hacia fuera, las peras que se sienten blandas por el medio pueden estar pasadas.
- Guarde las peras duras a temperatura ambiente hasta que maduren.
- Guarde las peras maduras en el refrigerador hasta por una semana.

¡En sus Marcas, Listos...!

Salga y disfrute de la belleza del otoño con su familia. El clima fresco y las hojas caídas son un escenario muy bonito para dar un paseo por la tarde con amigos o familiares.

¿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

www.calpear.com

(Sitio web sólo disponible en inglés.)

