

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes son los
chícharos



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 chícharos o vainas de chícharo es una fuente excelente de vitamina C, vitamina A y vitamina K. 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. La vitamina K ayuda a detener el sangrado excesivo de cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

Ideas Saludables de Preparación

Mezcle chícharos chinos con verduras y tiras de pollo y tendrá un sofrito de preparación rápida.



Agregue chícharos chinos a su platillo de pasta favorito.



Para preparar un sabroso platillo de acompañamiento, ponga a hervir a fuego lento chícharos con champiñones rebanados y caldo de pollo.



Consejos Saludables

- Si va a comprar chícharos frescos, busque siempre los que están en la vaina. La vaina debe estar firme, crujiente y velluda.
- Los chícharos en vaina, como lo son las variedades de chícharos chinos (*sugar snap* o *snow pea*), deben ser firmes, de color verde fuerte y parecer que están por reventar.
- Guarde los chícharos chinos sin lavar en el refrigerador hasta por tres días.

¡En sus Marcas, Listos...!

Limite el tiempo que pasa viendo televisión a un máximo de 2 horas por día. Comience por dejar el hábito de encender el televisor para ver “qué hay.” Si no sabe qué programa están pasando ¡no se lo perderá!

¿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

