

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es el

pimiento



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 pimiento mediano equivale aproximadamente a una taza de verdura. Una taza de pimiento es una fuente excelente de vitamina C, que ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones. Un pimiento mediano es también una fuente de vitamina A, que ayuda a combatir infecciones y a mantener saludables los ojos y la piel.

Ideas Saludables de Preparación

Agregue pimiento en rebanadas a sus huevos del desayuno.



Agregue pimiento salteado a los platillos de pollo.



Agregue pimiento picado a su salsa para pasta favorita.



Consejos Saludables

- Busque pimientos con piel firme y lisa y tallo verde y fresco.
- Almacene los pimientos en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por cinco días.

¡En sus Marcas, Listos...!

¿Se pregunta qué tan intensa debe ser su actividad física? Intente aumentar su ritmo cardiaco por lo menos 30 minutos diarios la mayoría de los días de la semana. Debe poder hablar mientras se mueve pero su respiración debe ser lo suficientemente fuerte para no poder cantar.

¿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

