

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es la

ciruela



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 ciruelas grandes equivalen aproximadamente a una taza de fruta. Una taza de ciruelas es 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

La ciruela no requiere preparación alguna, ¡es fácil de llevar y disfrutar!



Agregue ciruela rebana a la ensalada verde y tendrá un almuerzo ligero.[†]



Licúe ciruela picada con leche descremada y hielo picado y tendrá una bebida refrescante.



Consejos Saludables

- Escoja fruta firme que ceda ligeramente si se presiona suavemente.
- Para que maduren las ciruelas duras, póngalas en una bolsa de papel durante tres días o hasta que cedan ligeramente si se presionan suavemente.
- Guarde las ciruelas maduras en el refrigerador hasta por cinco días.

¡En sus Marcas, Listos...!

¡Es muy importante que tome agua si se mantiene activo cuando hace calor! Tome agua antes, durante y después de la actividad física. Recuerde hacer calentamiento y enfriamiento para evitar lesiones.

¿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.eatcaliforniafruit.com

(Sitio web sólo disponible en inglés.)

[†] Fotos cortesía de *California Tree Fruit Agreement*.