

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la

fresa



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.

Ocho fresas grandes equivalen aproximadamente a una taza de fruta. Una taza de fresas es una fuente excelente de vitamina C, que ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. Una taza de fresas es también 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

Ponga en el horno microondas fresas en rebanadas con un poco de jugo de naranja o puré de manzana sin endulzar y tendrá el aderezo perfecto para sus panqueques.



Licúe fresas, jugo de naranja y yogur bajo en grasa y tendrá un licuado refrescante.



Mezcle fresas partidas por la mitad con trozos de mango y piña y agregue chilito en polvo y limón y tendrá una ensalada de fruta estilo mexicano.[†]



Consejos Saludables

- Busque fresas redondeadas con un brillo natural, de color rojo fuerte, tallos verde oscuro y un aroma dulce.
- Guarde las fresas en el refrigerador hasta por tres días.
- No lave las fresas hasta que las vaya a comer.

¡En sus Marcas, Listos...!

Agregue el ciclismo a sus planes de viaje y vaya en bicicleta a la tienda cuando compre pocos artículos, para ir al trabajo o para pasear con su familia el fin de semana.

¿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.calstrawberry.com
 (Sitio web sólo disponible en inglés.)

[†] Fotos cortesía de California Strawberry Commission.