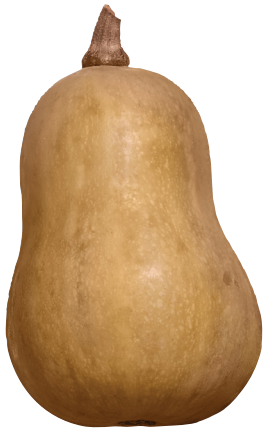


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la

calabaza de invierno



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 calabaza *butternut* o bellota picada es una fuente de vitamina C y fibra. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y disminuye el riesgo de contraer infecciones. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normal el nivel de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento.

Ideas Saludables de Preparación

Hornee cubitos de calabaza *butternut* picada y sazonada con tomillo y salvia.



Licúe calabaza *butternut* asada con la cantidad necesaria de consomé de pollo para preparar una sopa espesa y cremosa.



Hornee calabaza bellota partida por la mitad en aproximadamente $\frac{1}{4}$ pulgada de agua a 400°F hasta que esté blanda (aproximadamente una hora). Sofría una manzana picada con canela (*cinnamon*), nuez moscada (*nutmeg*) y una pizca de azúcar morena hasta que se blandee. Rellene cada mitad con el relleno de manzana y hornee durante 10 minutos más.



Consejos Saludables

- Busque calabazas de invierno firmes, con cáscara opaca y que se sientan pesadas para su tamaño.
- Guarde la calabaza de invierno entera en un sitio fresco, oscuro y seco hasta por tres meses.
- Una vez cortada, envuelva y refrigere la calabaza de invierno hasta por una semana.

¡En sus Marcas, Listos...!

Haga un plan para mantenerse activo cuando esté frío o lloviendo. Encuentre la manera de mantenerse activo tanto dentro como fuera para que tenga sus metas de acondicionamiento bajo control.

¿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

