

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es el **espárrago**



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.

Seis espárragos grandes equivalen aproximadamente a una taza de verdura. Una taza de espárragos es una fuente excelente de vitamina A y vitamina K. 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 en cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

Ideas Saludables de Preparación

Hierva los espárragos en una pequeña cantidad de agua hasta que estén tiernos.



Hornee espárragos, champiñones, berenjena, zanahoria y calabacita picados con una taza de consomé de pollo a 350°F durante 30 minutos.



Para preparar una comida rápida y saludable, sofría espárragos picados, cebolla y pimienta rebanados, y tiras de pollo.†



Consejos Saludables

- Busque tallos firmes, de color verde brillante y con las puntas bien cerradas.
- Envuelva las puntas cortadas de los tallos de los espárragos en una servilleta de papel húmeda y colóquelos en una bolsa de plástico. Guarde en el refrigerador hasta por tres días.
- Asegúrese de que las puntas tiernas de los espárragos se mantengan secas mientras estén guardados.

¡En sus Marcas, Listos...!

Los deportes en equipo son una excelente manera de socializar y mantenerse activo al mismo tiempo. Consulte en su centro comunitario local si hay algún equipo deportivo o inicie uno en su trabajo o lugar de oración.

¿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.calasparagus.com

(Sitio web sólo disponible en inglés.)

† Foto cortesía de *California Asparagus Commission*.