

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es el

aguacate



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 aguacate picado en cubitos es una fuente de fibra, vitamina K y folato. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normales los niveles de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento. La vitamina K ayuda a evitar el sangrado excesivo en cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización. El folato ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos saludables y disminuye el riesgo de que las mujeres den a luz a bebés con ciertos defectos congénitos.

Ideas Saludables de Preparación

Agregue rebanadas de aguacate a su ensalada favorita.



Los aguacates machacados son un aderezo cremoso y sabroso para sus sándwiches y tortas.



Agregue aguacate machacado a la papa al horno y tendrá una adición saludable para sus comidas.



Consejos Saludables

- Busque aguacates que cedan ligeramente a la presión suave.
- Los aguacates duros pueden guardarse en una bolsa de papel durante dos o tres días a temperatura ambiente para que maduren.
- Refrigere los aguacates maduros hasta por tres días.

¡En sus Marcas, Listos...!

Celebre que los días son más largos caminando con su familia después de cenar. Camine por el vecindario o vaya a un parque local.

¿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.aguacate.org

