

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la **zanahoria**



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 zanahorias medianas u ocho zanahorias pequeñas equivalen a una taza de verdura. Una taza de zanahorias 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 de cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

Ideas Saludables de Preparación

Como bocadillo coma tiras de zanahoria con una salsa baja en calorías.



Agregue zanahoria rallada a la ensalada de col para tener una ensalada más crujiente, colorida y sabrosa.



Hierva zanahoria con papas para darle un toque más dulce al puré de papa tradicional.



Consejos Saludables

- Busque zanahorias lisas, firmes, bien formadas y de color uniforme.
- Guarde las zanahorias en una bolsa de plástico y refrigere hasta por dos semanas.
- Si compra zanahorias con el tallo verde, retire el tallo antes de refrigerar.

¡En sus Marcas, Listos...!

La jardinería es una buena manera de mantenerse activo. Sembrar semillas, retirar maleza, regar y recoger los frutos de su esfuerzo son buenas maneras de agregar una pequeña actividad física a su día.

¿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

