

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes son los **chícharos**



## 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 chícharos o vainas de chícharo es una fuente excelente de vitamina C, vitamina A y vitamina K. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. 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

Mezcle chícharos chinos con verduras y tiras de pollo y tendrá un sofrito de preparación rápida.



Agregue chícharos chinos a su platillo de pasta favorito.



Para preparar un sabroso platillo de acompañamiento, ponga a hervir a fuego lento chícharos con champiñones rebanados y caldo de pollo.



## Consejos Saludables

- Si va a comprar chícharos frescos, busque siempre los que están en la vaina. La vaina debe estar firme, crujiente y velluda.
- Los chícharos en vaina, como lo son las variedades de chícharos chinos (*sugar snap* o *snow pea*), deben ser firmes, de color verde fuerte y parecer que están por reventar.
- Guarde los chícharos chinos sin lavar en el refrigerador hasta por tres días.

## ¡En sus Marcas, Listos...!

Limite el tiempo que pasa viendo televisión a un máximo de 2 horas por día. Comience por dejar el hábito de encender el televisor para ver “qué hay.” Si no sabe qué programa están pasando ¡no se lo perderá!

## ¿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
<b>Hombres</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	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](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

Para más consejos y recetas, visite: [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

