

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la

## espinaca



### 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 espinaca 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. Una taza de espinaca es también una fuente excelente de folato, que ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos saludables y ayuda a las mujeres a reducir el riesgo de dar a luz a bebés con ciertos defectos congénitos.

### Ideas Saludables de Preparación

Mezcle espinaca con pera, pasas y un aderezo bajo en grasa y tendrá una ensalada fantástica.



Agregue espinaca picada a un guiso saludable.



Sofría champiñones, cebolla y ajo picados hasta que estén blandos. Agregue espinaca picada al sartén y sofría durante 10 minutos. Unte la mezcla sobre un cuadrado de masa de pizza y espolvoree con queso *Mozzarella*. Enrolle y hornee a 350°F durante 40 minutos. Acompañe con salsa marinara.



### Consejos Saludables

- Escoja hojas de espinaca verdes y crujientes.
- Guarde las hojas de espinaca sueltas en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cuatro días.
- Enjuague las hojas de espinaca con agua fría y séquelas con cuidado justo antes de usarlas.

### ¡En sus Marcas, Listos...!

¡Es hora de hacer la limpieza de primavera! Ponga su música favorita y haga ejercicio mientras limpia la casa.

### ¿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)

