

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



La fruta de La Cosecha del Mes es la

## fresa



### 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.

Ocho fresas grandes equivalen aproximadamente a una taza de fruta. Una taza de fresas es una fuente excelente de vitamina C, que ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. Una taza de fresas es también una fuente de fibra que le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normal el nivel de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento.

### Ideas Saludables de Preparación

Ponga en el horno microondas fresas en rebanadas con un poco de jugo de naranja o puré de manzana sin endulzar y tendrá el aderezo perfecto para sus panqueques.



Licúe fresas, jugo de naranja y yogur bajo en grasa y tendrá un licuado refrescante.



Mezcle fresas partidas por la mitad con trozos de mango y piña y agregue chilito en polvo y limón y tendrá una ensalada de fruta estilo mexicano.†



### Consejos Saludables

- Busque fresas redondeadas con un brillo natural, de color rojo fuerte, tallos verde oscuro y un aroma dulce.
- Guarde las fresas en el refrigerador hasta por tres días.
- No lave las fresas hasta que las vaya a comer.

### ¡En sus Marcas, Listos...!

Agregue el ciclismo a sus planes de viaje y vaya en bicicleta a la tienda cuando compre pocos artículos, para ir al trabajo o para pasear con su familia el fin de semana.

### ¿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)  
[www.calstrawberry.com](http://www.calstrawberry.com)  
 (Sitio web sólo disponible en inglés.)

† Fotos cortesía de California Strawberry Commission.