

# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

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



## 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 ejotes es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y disminuye el riesgo de contraer infecciones. La vitamina K ayuda a detener el sangrado excesivo de cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización. Una taza de ejotes es también una fuente de vitamina A, que ayuda a combatir infecciones y a mantener saludables los ojos y la piel.

## Ideas Saludables de Preparación

Sofría ejotes con pimientos, tomates, apio y una pizca de pimienta de cayena y tendrá un platillo de acompañamiento sabroso y picosito.



Sirva ejotes al vapor y nopales picados con mole de pollo.



Sofría ejotes hervidos con una pequeña cantidad de aceite y un manojito de almendras rebanadas.



## Consejos Saludables

- Los ejotes deben ser frescos y de color verde brillante.
- Asegúrese de que los ejotes estén rellenos, firmes y sin dañar.
- Coloque los ejotes en una bolsa de plástico con agujeritos y guárdelos en el refrigerador hasta por cinco días.
- Lave los ejotes y retire las puntas antes de cocinar.

## ¡En sus Marcas, Listos...!

Manténgase activo jugando con sus hijos. Juegue a las escondidas en casa o salte a la cuerda en el patio. También puede llevarlos a un parque local para jugar fútbol o jugar a las carreras. Enseñe a sus hijos lo divertida que puede ser la actividad física.

## ¿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)

