

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* son el

## durazno y la nectarina



### 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.

Un durazno o nectarina grande equivale aproximadamente a una taza de fruta. Un durazno o una nectarina son una fuente de vitamina C, que ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. Una nectarina es 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

Aderece rebanadas de durazno o nectarina con granola y almendras rebanadas.†



Prepare un licuado cremoso con durazno o nectarina picados y leche descremada con unos cubitos de hielo.†



Agregue durazno o nectarina y pollo a la parrilla a la ensalada verde para tener un almuerzo refrescante.†



### Consejos Saludables

- Escoja duraznos y nectarinas que tengan un aroma dulce y cedan ligeramente si se presionan suavemente.
- Guarde los duraznos y nectarinas maduros en el refrigerador hasta por cinco días.
- Guarde los duraznos y nectarinas duros en una bolsa de papel a temperatura ambiente hasta que maduren.

### ¡En sus Marcas, Listos...!

Los parques ofrecen muchas oportunidades para mantenerse activo. ¡Visite un parque con su familia hoy mismo!

Para encontrar un parque cerca de usted, visite:  
[www.parks.ca.gov/parkindex](http://www.parks.ca.gov/parkindex)  
 (Sitio web sólo disponible en inglés.)

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



† Fotos cortesía de California Tree Fruit Agreement.