

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es la

## ciruela



### 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.

Dos ciruelas grandes equivalen aproximadamente a una taza de fruta. Una taza de ciruelas es una fuente de vitamina C, que ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

### Ideas Saludables de Preparación

La ciruela no requiere preparación alguna, ¡es fácil de llevar y disfrutar!



Agregue ciruela rebana a la ensalada verde y tendrá un almuerzo ligero.†



Licúe ciruela picada con leche descremada y hielo picado y tendrá una bebida refrescante.



### Consejos Saludables

- Escoja fruta firme que ceda ligeramente si se presiona suavemente.
- Para que maduren las ciruelas duras, póngalas en una bolsa de papel durante tres días o hasta que cedan ligeramente si se presionan suavemente.
- Guarde las ciruelas maduras en el refrigerador hasta por cinco días.

### ¡En sus Marcas, Listos...!

¡Es muy importante que tome agua si se mantiene activo cuando hace calor! Tome agua antes, durante y después de la actividad física. Recuerde hacer calentamiento y enfriamiento para evitar lesiones.

### ¿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*.