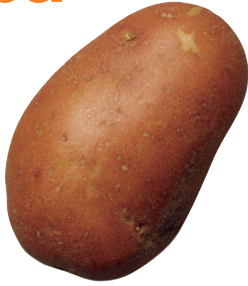


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

papa



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 papa al horno mediana es una fuente excelente de potasio, que mantiene sus músculos y nervios trabajando apropiadamente. El potasio también ayuda a su cuerpo a mantener una presión sanguínea saludable. Una papa mediana es también una buena fuente de fibra, que le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normal el nivel de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento.

Ideas Saludable de Preparación

Espolvoree cuñas de papas con ajo picado y sazónador italiano, hornee a 400°F durante 7 minutos. Voltee las papas y espolvoree el otro lado con la mezcla de ajo; hornee 7 minutos más y tendrá un platillo de acompañamiento caliente y crujiente.



Agregue a la papa al horno una cucharada de crema agria baja en grasa y los aderezos de su gusto como aguacate picado y salsa, brócoli y queso Cheddar bajo en grasas, o tomate y pimienta picados.



Ase trozos de papa con zanahoria y ejotes para un platillo de acompañamiento.



Consejos Saludables

- Escoja papas firmes con piel lisa y sin brotes. Evite las de color verdoso.
- Guarde las papas en un lugar fresco y seco (no en el refrigerador) hasta por dos meses.
- Lave bien las papas antes de cocinarlas y no use las que tengan brotes o se hayan puesto blandas.

¡En sus Marcas, Listos...!

Nadar es una forma perfecta de refrescarse durante los meses calurosos de verano y una forma divertida de mantenerse activo. La natación es un ejercicio de bajo impacto donde trabajan los principales grupos musculares. ¡Busque una alberca pública cerca de usted en su departamento local de parques y áreas recreativas!

¿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
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	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 para aprender más.

Para más consejos y recetas, visite: www.campeonesdelcambio.net

