

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

## lechuga



### 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 lechuga romana, mantecosa, de hoja roja o verde es una fuente excelente de vitamina A y vitamina K. La vitamina A ayuda a combatir infecciones y a mantener saludables los ojos y la piel. La vitamina K ayuda a detener el sangrado excesivo de cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

### Ideas Saludables de Preparación

Agregue bastante lechuga a los sándwiches y bolsillos de pita.†



Agregue una variedad de frutas o verduras a sus ensaladas y tendrá una creación distinta cada día.



Agregue lechuga a los rollitos (*wraps*) y tendrá un alimento rápido para llevar.†



### Consejos Saludables

- Elija lechugas firmes con muchas hojas y de color verde oscuro.
- Envuelva las hojas de lechuga en toallas de papel húmedas en una bolsa de plástico con agujeritos. Guarde en el refrigerador hasta por una semana.
- Enjuague la lechuga con agua fría y séquela con cuidado antes de usarla.

### ¡En sus Marcas, Listos...!

Las actividades de fortalecimiento le ayudan a mantener un peso saludable y músculos fuertes. Si no tiene pesas en casa, las latas de comida pueden servirle o haga ejercicios que no necesiten un equipo especial, como abdominales, levantamiento de piernas o lagartijas.

### ¿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.dole.com](http://www.dole.com)

(Sitio web sólo disponible en inglés.)

† Fotos cortesía de Dole Food Company.