

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la **calabacita**



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 calabacita pequeña equivale aproximadamente a una taza de verdura. Una taza de calabacita es una fuente excelente de vitamina C, que ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. Una taza de calabacita es también una fuente de vitamina B₆, que ayuda a su cuerpo a desarrollar glóbulos rojos saludables, producir proteínas y liberar energía.

Ideas Saludables de Preparación

Agregue más calabacita rallada de lo normal al pan de calabacita y hornee en moldes de mantecadas para tener un bocadillo facilito. Haga este bocadillo aún más saludable usando puré de manzana en lugar de aceite y agregando pasas.



Sofría calabacita, cebolla y pimiento picados para agregar a las enchiladas de pollo.



Sofría tiras de calabacita con ajo y una pizca de orégano. Espolvoree este rico platillo de acompañamiento con un poco de queso parmesano.



Consejos Saludables

- Elija la calabacita de color brillante que se sienta pesada para su tamaño.
- Guarde en el refrigerador hasta por cuatro días.

¡En sus Marcas, Listos...!

Disfrute de los deportes de equipo aunque no tenga un equipo. Patee un balón de fútbol una y otra vez entre sus pies. Tome un balón de básquetbol y bótelo de una mano a otra. Encuentre un balón de voleibol y vea cuánto tiempo puede dominarlo sin que se caiga. Póngase el reto de hacer todo esto mientras se mueve trotando.

¿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

