

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es el **brócoli**



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 brócoli picado es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y disminuye el riesgo de contraer infecciones. La vitamina K ayuda a detener el sangrado excesivo en cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización. Una taza de brócoli es también una fuente de folato, que ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos saludables y ayuda a las mujeres a reducir el riesgo de dar a luz a bebés con ciertos defectos congénitos.

Ideas Saludables de Preparación

Mezcle brócoli con repollo picado, zanahoria rayada, pimiento rebanado, pollo y aderezo de sésamo para preparar una sabrosa ensalada asiática.



Agregue brócoli picado a su pizza antes de meterla al horno.



Agregue brócoli picado y la verdura de su elección a los huevos revueltos. Envuelva los huevos en una tortilla de trigo integral, espolvoree queso bajo en grasa y tendrá un rápido y sabroso burrito para desayunar.



Consejos Saludables

- Busque tallos firmes y racimos compactos de color verde oscuro.
- Almacene el brócoli sin lavar en una bolsa de plástico abierta y en el refrigerador hasta por cinco días.
- Enjuague (no ponga a remojar) el brócoli con agua fría justo antes de usar.

¡En sus Marcas, Listos...!

Aprenda estiramientos sencillos y actividades de fortalecimiento que pueda hacer en su casa para mantenerse flexible y fuerte durante todo el invierno. Vaya a la biblioteca y saque libros de gimnasia o busque actividades en la Internet.

¿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

