

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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 repollo verde o rojo rallado 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 repollo es también una fuente de vitamina A, la cual ayuda a combatir infecciones y a mantener saludables los ojos y la piel.

Ideas Saludables de Preparación

Mezcle repollo con rebanadas de brócoli, pimiento, zanahoria y pollo a la parrilla.



Use repollo verde y morado para preparar una ensalada de col "arco iris."



Agregue repollo a guisados o sopas.



Consejos Saludables

- Escoja cabezas de repollo firmes que se sientan pesadas para su tamaño. Las hojas deben ser de color verde o morado-rojizo.
- Guarde el repollo entero o cortado en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.

¡En sus Marcas, Listos...!

Manténgase en movimiento sin tener que salir de casa creando una búsqueda de tesoro para su familia. Divida a su familia en dos equipos. Pida a cada equipo que esconda cinco artículos o más en la casa. Después, cada equipo tendrá 10 minutos para hallar las cosas mientras el otro equipo los anima.

¿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

