

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la

toronja



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 toronja mediana equivale aproximadamente a una taza de fruta. Es una fuente excelente de vitamina C, la cual ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

Ideas Saludables de Preparación

Coma toronja sola para el desayuno.



Agregue un toque cítrico a sus ensaladas verdes agregando gajos de toronja.



Licúe gajos de toronja con yogurt bajo en grasa y fresas congeladas para preparar un licuado rápido y sabroso.



Consejos Saludables

- Escoja toronjas con cáscara lisa y que se sientan pesadas para su tamaño.
- Las toronjas pueden almacenarse a temperatura ambiente hasta por una semana.
- Si se guardan en el refrigerador, las toronjas pueden durar hasta dos semanas.
- La toronja tiene mejor sabor a temperatura ambiente.

¡En sus Marcas, Listos...!

Haga actividades físicas para combatir el estrés. Camine con alguien con quien pueda hablar o simplemente no piense en nada mientras disfruta de su actividad favorita.

¿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

