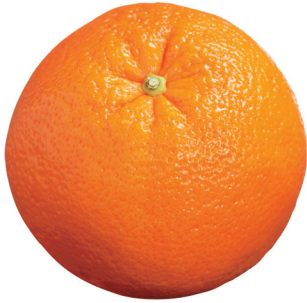


# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la

## naranja



### 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 naranja pequeña equivale aproximadamente a una taza de fruta. Una taza de naranja 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 naranja es también una fuente de fibra y folato. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normal el nivel de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento. El folato 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

Los gajos de naranja son un bocadillo rápido y muy bueno.



Licúe dos naranjas peladas con dos tazas de fresas congeladas sin endulzar. Coloque la mezcla en el congelador y remueva cada 15 minutos. Cuando la mezcla esté casi sólida su postre heladito estará listo para saborear.



Mezcle gajos de naranja pelada con pasas y rebanadas de plátano. Aderece con una cucharada de yogur de vainilla bajo en grasa y tendrá un desayuno ligero.



### Consejos Saludables

- Busque fruta con cáscara brillante, y que se sienta pesada para su tamaño.
- La naranja de cáscara delgada tiende a estar más jugosa que la de cáscara gruesa.
- Se pueden comer las naranjas con marcas o manchas verdes en la cáscara.
- Las naranjas se pueden guardar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por dos semanas.

### ¡En sus Marcas, Listos...!

Mantenerse en forma no quiere decir sólo trabajo y no diversión. Ponga su música favorita y rete a su familia a un concurso de baile. Aprenda algunos movimientos de sus hijos y ¡muéstreles cómo se bailaba en sus tiempos!

### ¿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](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

Para más consejos y recetas, visite: [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

