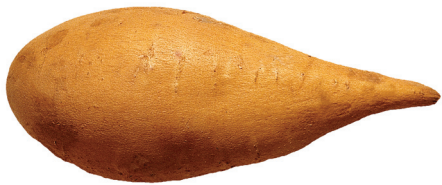


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



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



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.

Un camote grande equivale aproximadamente a una taza de verdura. Es una fuente excelente de vitamina A, que ayuda a combatir infecciones y a mantener saludables los ojos y la piel. Una taza de camote también es una fuente de fibra y vitamina B₆. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normal el nivel de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento. La Vitamina B₆ ayuda a su cuerpo a desarrollar células sanguíneas saludables.

Ideas Saludables de Preparación

Bañe tiras de camote en sustituto de huevo. Hornee en un molde ligeramente engrasado a 425°F durante 25 a 30 minutos y tendrá un platillo sabroso de tiritas doradas de camote.



Para preparar un postre caliente, hornee camote picado con manzana y canela.



Sofría cubitos de camote con cebolla y pimiento picados y tendrá un delicioso platillo.



Consejos Saludables

- Busque camotes duros de color oscuro, con piel lisa y sin arrugas, mallugaduras o brotes.
- No guarde el camote en el refrigerador.
- El camote puede almacenarse a temperatura ambiente durante una semana.

¡En sus Marcas, Listos...!

Rente videos para hacer ejercicio y mantenerse activo en su casa durante los meses de invierno. Si su tienda local de renta de videos no tiene videos de ejercicios ¡pruebe en la biblioteca local!

¿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
www.cayam.com
 (Sitio web sólo disponible en inglés.)

