

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la

fresa



La salud y la nutrición van mano a mano

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras y manténgase activo todos los días. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. (Las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcar agregada en la dieta americana). Si hace estas cosas podrá reducir su riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una ½ taza de fresas es una fuente excelente* de vitamina C. Una ½ taza de fresas equivale aproximadamente a unas cuatro fresas grandes. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

* Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.

Ideas saludables de preparación

En el horno de microondas ponga fresas rebanadas con un poco de jugo de naranja o puré de manzana sin endulzar y tendrá el aderezo perfecto para sus panqueques.



Licúe fresas, jugo de naranja y yogur bajo en grasa y tendrá un licuado refrescante.



Mezcle fresas con trozos de mango y piña y agregue chilito en polvo y limón y tendrá una ensalada de fruta estilo mexicano†.



Consejos saludables

- Busque fresas redondeadas con un brillo natural, de color rojo fuerte, tallos verde oscuro y con aroma dulce.
- Guarde las fresas en el refrigerador hasta por tres días.
- Lave las fresas justo antes de comer.

¡En sus marcas, listos...!

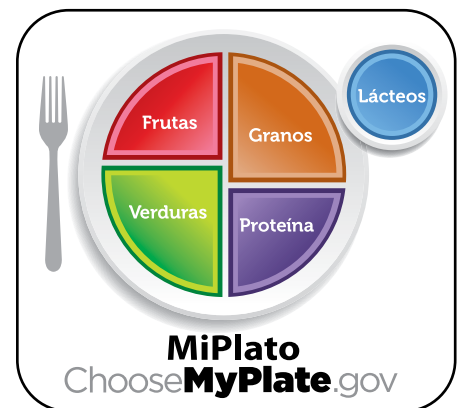
Agregue caminar y andar en bicicleta a su día. Camine o vaya en bicicleta a la tienda cuando compre pocos artículos, váyase en bicicleta al trabajo o camine con su familia el fin de semana.

¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, si es hombre o mujer y la cantidad de actividad física que hace cada día.

Un buen consejo a seguir es:

- ¡Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para alcanzar el total de su necesidad diaria!



Adaptado del USDA

Para más consejos y recetas, visite:
www.CampeonesDelCambio.net

† Fotos cortesía de California Strawberry Commission.