

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

zanahoria



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 zanahoria (cruda o cocinada) es una fuente excelente* de vitamina A. Una zanahoria mediana o seis zanahorias miniaturas equivalen aproximadamente a ½ taza de zanahorias rebanadas.

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

Ideas saludables de preparación

Coma zanahoria cortada en palitos con una salsa baja en calorías como bocadillo.



Agregue zanahoria rallada a la ensalada de col para una ensalada más crujiente, colorida y sabrosa.



Hiera zanahorias con papas para darle un toque dulce al puré de papa tradicional.



Consejos saludables

- Busque zanahorias lisas, firmes, bien formadas y de color uniforme.
- Guarde las zanahorias en una bolsa de plástico y refrigere hasta por dos semanas.
- Si compra zanahorias con el tallo verde, retire el tallo antes de refrigerar.

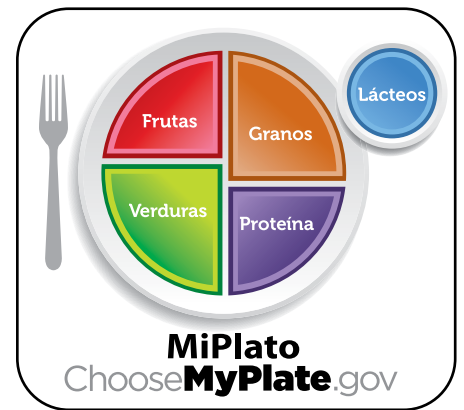
¡En sus marcas, listos...!

La jardinería es una buena manera de mantenerse activo y cultivar su comida saludable favorita. Sembrar semillas, retirar maleza, regar y recoger los frutos son buenas maneras de agregar actividad física a su día. Si no tiene espacio para cultivar su jardín puede unirse a un jardín comunitario o formar un jardín en recipientes.

¿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 recetas y consejos, visite:
www.CampeonesDelCambio.net