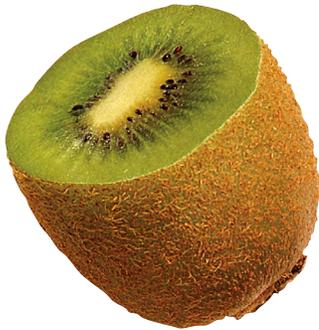


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es el

kiwi



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 una de las mayores fuentes 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 kiwi en rebanadas es una fuente excelente* de vitamina C y vitamina K. Una ½ taza de kiwi en rebanadas equivale aproximadamente a un kiwi mediano. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a reducir el riesgo de contraer infecciones. Una ½ taza de kiwi es también una fuente buena** de fibra.

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

** Las buenas fuentes aportan 10-19% del Valor diario.

Ideas saludables de preparación

El kiwi es un alimento rápido; simplemente corte, con una cuchara saque la fruta y disfrute. ¡Incluso puede comerse la piel si quiere tener más fibra!



Agregue kiwi rebanado a la ensalada de fruta y sirva sobre una rebanada de papaya.



Licúe kiwis con jugo de naranja, congele en vasos de papel y tendrá un postre saludable.



Consejos saludables

- Busque kiwis firmes pero que cedan al aplicarles ligera presión.
- Guarde los kiwis maduros a temperatura ambiente hasta por 2 semanas o guárdelos en el refrigerador hasta por 6 semanas.
- Ponga los kiwis duros encima del mostrador o en una bolsa de papel hasta que maduren.

¡En sus marcas, listos...!

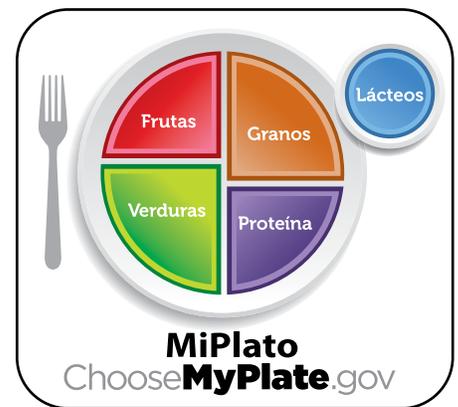
Estar físicamente activo es una manera ideal de obtener la energía que necesita durante el día. Subir y bajar escaleras o tan sólo hacer levantamiento de piernas mientras está sentado puede darle más energía que la que le pueda dar un café.

¿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:

- ¡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