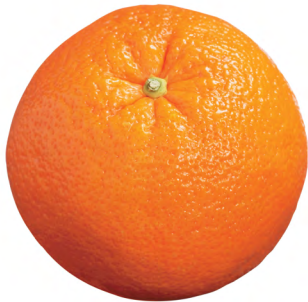


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es la

naranja



La salud y la nutrición van mano a mano

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 gajos de naranja es una fuente excelente de vitamina C. Una ½ taza de gajos de naranja equivale aproximadamente a una naranja mediana. Comer naranjas le aporta fibra y folato. El folato es una vitamina B que ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos saludables.

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

Ideas saludables de preparación

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



Licúe 2 naranjas peladas con 2 tazas de fresas congeladas sin endulzar. Ponga la mezcla en el congelador y menee 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 saludable.



Consejos saludables

- Busque naranjas firmes 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.
- Las naranjas se pueden guardar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por 2 semanas.

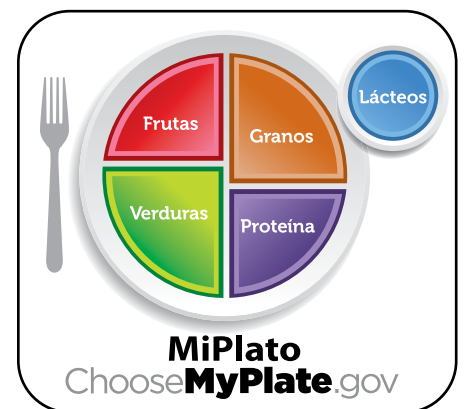
¡En sus marcas, listos...!

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.

¿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