

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es la **mandarina**



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 mandarinas equivale aproximadamente a una mandarina mediana. Una mandarina mediana es una fuente excelente* de vitamina C y una fuente buena** de vitamina A. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a reducir el riesgo de contraer infecciones. La vitamina C se encuentra en alimentos que vienen de plantas.

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

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

Ideas saludables de preparación

Las mandarinas son un bocadillo maravilloso para disfrutar en la tarde.



Mezcle gajos de mandarina en ensaladas verdes.



Mezcle arroz cocinado, mandarinas, piña, cebolla roja, pepino y menta picados y tendrá un platillo de acompañamiento refrescante†.



Consejos saludables

- Escoja mandarinas con cáscara brillante de color naranja fuerte y que aún tengan tallos.
- Conserve las mandarinas en el mostrador por unos días o en el refrigerador hasta por una semana.

¡En sus marcas, listos...!

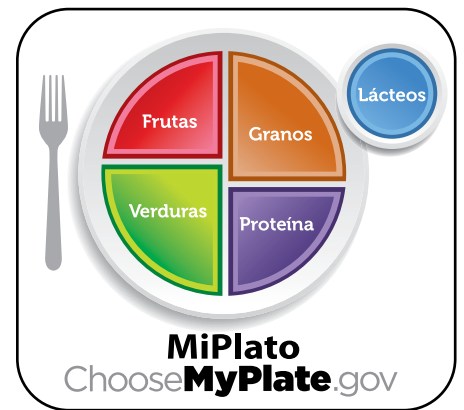
Haga latir su corazón durante los meses fríos de invierno. Vaya a caminar al centro comercial; es un lugar seguro y la temperatura es perfecta. Si camina al aire libre vístase en capas para que no le dé frío al comenzar a caminar. A medida que entre en calor puede quitarse capas de ropa.

¿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

† Fotos cortesía de Dole Food Company.