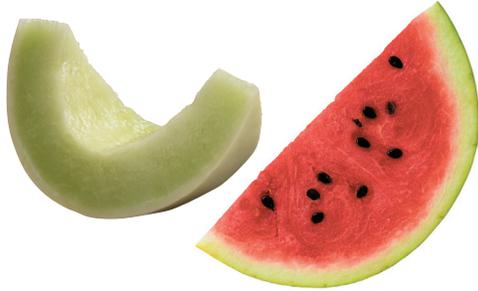


La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son el **melón** y la **sandía**



La Salud y la Nutrición van Mano a Mano

Comer una variedad de fruta y verdura de diferentes colores y hacer actividad física cada día puede ayudar a su familia a mantenerse saludable, sentirse bien y disminuir el riesgo de problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una taza de trocitos de sandía, melón *honeydew*, o melón cantalupo es una fuente excelente de vitamina C, que ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y disminuye el riesgo de contraer infecciones. Una taza de cubitos de melón cantalupo o *honeydew* es una fuente de potasio, que mantiene sus músculos y nervios trabajando apropiadamente. El potasio también ayuda a mantener una presión sanguínea saludable.

Ideas Saludables de Preparación

Prepare un tazón de melón *honeydew* y cantalupo cortados en cubitos y tendrá un bocadillo sabroso y colorido.



Prepare brochetas de fruta con melón y sandía, después voltee la mitad de la corteza que ha sobrado y úsela para servir un bocadillo divertido.



Congele puré de sandía sin semillas en moldes para cubitos de hielo y agréguelos al agua con gas o jugo de naranja para tener una bebida refrescante.†



Consejos Saludables

- Escoja melones cantalupo con un aroma dulce. Éstos deben ceder al aplicarles ligera presión cerca de donde estaba pegado el tallo.
- Escoja melones *honeydew* y sandías que se sientan pesados para su tamaño y se escuchen huecos al golpetearlos.
- Guarde los melones enteros a temperatura ambiente y cómalos después de dos días.

¡En sus Marcas, Listos...!

Gáñele al calor y haga ejercicio por la mañana mientras está fresco afuera.

¿Cuánto Necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la cantidad de actividad física que practica cada día.

¡Coma una variedad de fruta y verdura de diferentes colores en todas sus comidas y bocadillos durante el día para alcanzar el total de su necesidad diaria!

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

Para más consejos y recetas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

www.watermelon.org

(Sitio web sólo disponible en inglés.)

† Fotos cortesía de National Watermelon Promotion Board.