



# La Cosecha del Mes

Mayo

En Mayo, las cerezas son la fruta de **La Cosecha del Mes**.

## Cerezas



### La salud y la nutrición van mano a mano

Consumir frutas y vegetales de varios colores y practicar la actividad física diariamente ayudará a su familia a mantenerse saludable y reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud graves como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cánceres.

Anime a su familia a comer cerezas y ayude a enviar a sus hijos al camino de la salud y aprendizaje exitoso.

### Consejos de Compra

- Cerezas deben estar firmes vibrantes y brillosas. La intensidad de oscuridad depende en la clase.
- Cerezas deben ser refrigeradas lo más pronto posible y estarán buenas por dos días.
- Lave las cerezas antes de usarlas.

### ¡Ha Ponernos en Forma!

Agregue el andar de la bicicleta en sus planes de viaje andando a la tienda por compras pequeñas, andando al trabajo, o andando con su familia en el fin de semana.

### ¿Cuánto necesito?

La cantidad de frutas y vegetales que necesitas depende en tu edad, sexo, género, y la cantidad de actividad física que haces todos los días.

Coma una variedad de colores de frutas y vegetales con las comidas y meriendas durante el día para alcanzar tus necesidades diarias.

### Recomendación diaria de frutas y vegetales\*\*

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

\*\*Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

### Ideas Saludables Para Preparar

Alegre su ensalada de verano con cerezas frescas o desecadas.



Licue cerezas, fresas, arandanos etc., jugo de naranja y yogur baja en grasa para un licuado refrescante.



Agregue cerezas desecadas a la mezcla de nueces y ajonjolí para una merienda rápida y deliciosa.



Las dietas ricas en fruta y verduras pueden bajar el riesgo del cáncer, enfermedades cardiovasculares, la diabetes, y otras enfermedades crónicas. Si usted se siente que está al riesgo, por favor vaya a ver a un medico. Su medico puede darle investigaciones para la tensión arterial y la diabetes, y también información para prevenir las enfermedad crónicas.

### Abastecedores de Asistencia Médica

Ofrece investigaciones para la diabetes y la presión arterial (Medi-Cal aceptado)

**Orland Family Health Center**

(530) 865-5544  
1211Cortina Drive  
Orland, CA 95963

**Hamilton City Family Health Center**

(530) 826-3694  
231 Main Street  
Hamilton City, CA 95951

Para información acerca al Medi-Cal o/ seguros de Healthy Families llame al 1-800-880-5303.



Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Inanciado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.