

Julio: Antioxidantes**¿Qué son y por qué son importantes?**

Los antioxidantes son sustancias que pueden proteger sus células contra los radicales libres, y ayudan a prevenir enfermedades cardíacas, el cáncer y otras. Los radicales libres son moléculas que se producen cuando su cuerpo descompone los alimentos o cuando está expuesto al humo del tabaco o la radiación. Investigadores del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos encontraron que los arándanos, las moras, las frambuesas y las fresas se encontraban entre los 11 alimentos con mayor actividad antioxidante.

Tip: Agregue bayas a alimentos que ya come

Cereal integral con fresas



Intente hacer brochetas de frutas a la parrilla



Reduzca porción de helado y agregue frutos rojos

Receta del Mes: Sopa fría de arándanos**Tenga bayas a mano en diferentes formas.**

La mayoría de las bayas son dulces por naturaleza y se preparan fácilmente. No siempre tienen que ser frescos; ¡Puede tener una variedad a la mano en forma congelada para agregar yogur o batidos! Los frutos secos son una excelente alternativa para guardar en su escritorio o bolso. A menudo puedes encontrar arándanos y arándanos secos.

**Que buscar al comprar**

Evite comprar bayas magulladas o supurantes, y asegúrese de revisar las bayas en la parte inferior. Busque bayas firmes, regordetas y de color. En casa, cubra y refrigere hasta que esté listo para servir. Lave las frutas antes de prepararlas o comerlas.

Prueba esta sopa fría de arándanos, una forma perfecta de incorporar frutas y lácteos a tu día.

¿Quiere aprender a hacerlo? Únase a nuestros talleres de nutrición

Disponibles en inglés, español y chino



¿Interesado en comprar bayas frescas?



Únase a nuestro farmshare



Para ver esta receta y más

