

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured

fruit is **persimmons**



Health and Nutrition Go Hand-in-Hand

Eating a variety of colorful fruits and vegetables and getting daily physical activity can help your family stay healthy, feel good, and may lower the risk of serious health problems like obesity, type 2 diabetes, heart disease, and certain types of cancer.

One medium Fuyu persimmon is equal to about one cup of fruit. One cup of Fuyu persimmon is an excellent source of vitamin C, fiber, and vitamin A. Vitamin C helps the body heal cuts and wounds and helps lower the risk of infection. Fiber helps you feel full, keep normal blood sugar levels, and avoid constipation. Vitamin A helps maintain good vision, fight infection, and keep skin healthy.

Healthy Serving Ideas

Replace the tomatoes in your favorite salsa recipe with chopped Fuyu persimmons for a sweet salsa snack.



Fuyu persimmons make a great fast food, just slice and enjoy.



Chopped Fuyu persimmons make a sweet topping for green salads.



Shopper's Tips

- Look for bright orange and red colored persimmons with smooth skins. Ripe Fuyus should be firm.
- Store ripe Fuyu persimmons at room temperature for up to three weeks. Keep in the refrigerator for up to two months.
- Hachiya persimmons are acorn shaped and very tart if eaten raw.

Let's Get Physical!

Fall is a great time to set fitness goals. Spend some time to figure out how you can add 10-20 minutes of activity to each day and give it a try for at least three weeks. Once you accomplish that goal, set a goal to increase the intensity of your activity.

How Much Do I Need?

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and the amount of physical activity you get every day.

Eat a variety of colorful fruits and vegetables with all your meals and as snacks throughout the day to reach your total daily needs!

Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Females	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

For more recipes and tips, visit:
www.cachampionsforchange.net



La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es el

pérsimo



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.

Un pérsimo *Fuyu* mediano equivale aproximadamente a una taza de fruta. Una taza de pérsimo *Fuyu* es una fuente excelente de vitamina C, fibra y vitamina A. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normal el nivel de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento. La vitamina A ayuda a combatir infecciones y a mantener saludables los ojos y la piel.

Ideas Saludables de Preparación

Sustituya el tomate de su receta de salsa favorita por pérsimos *Fuyu* picados y tendrá una salsa dulce como bocadillo.



El pérsimo *Fuyu* es un alimento rápido muy bueno, simplemente rebane y disfrute.



Use pérsimos *Fuyu* para preparar un aderezo dulce para la ensalada verde.



Consejos Saludables

- Busque pérsimos color rojo y naranja brillante con piel lisa. Los pérsimos *Fuyu* maduros deben sentirse firmes.
- Guarde el pérsimo *Fuyu* maduro a temperatura ambiente hasta por tres semanas. Puede guardarlo en el refrigerador hasta dos meses.
- El pérsimo *Hachiya* tiene forma de bellota y es muy ácido si se come crudo.

¡En sus Marcas, Listos...!

El otoño es el tiempo perfecto para fijarse metas de acondicionamiento. Piense cómo agregar de 10-20 minutos de actividad física a cada día e inténtelo al menos por tres semanas. Una vez que logre esa meta, fije otra meta para aumentar la intensidad de su actividad.

¿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

