

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured fruit is **apples**



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 small apple is equal to about one cup of fruit. One cup of apples is a source of fiber, which helps you feel full, keep normal blood sugar levels, and avoid constipation. One small apple is also a source of vitamin C, which helps the body heal cuts and wounds and lower the risk of infection.

Healthy Serving Ideas

Mix apple chunks in your morning oatmeal for a hearty start to your day.



Add chopped apples and golden raisins to your chicken salad for a healthy lunch.



Place 4 cored apples in a microwave safe dish and fill with raisins. Pour ½ cup of apple juice over the apples with a sprinkling of nutmeg and cinnamon. Cover with plastic wrap and microwave on high for 5 minutes for a hot dessert!



Shopper's Tips

- Look for apples that are firm and do not have soft spots.
- Apples can be stored at room temperature, but they can last up to six weeks if refrigerated.
- Do not refrigerate apples in closed bags.

Let's Get Physical!

Make physical activity fun and social! Grab a friend and walk around the mall, to the park, or during your lunch breaks! In the evenings, make time to participate in physical activity as a family by going for a walk, riding bikes, or having a dance contest.

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 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 la

manzana



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 manzana pequeña equivale aproximadamente a una taza de fruta. Una taza de manzana es una fuente de fibra que le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normales los niveles de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento. Una manzana pequeña es también una fuente de vitamina C, la cual ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y disminuye el riesgo de contraer infecciones.

Ideas Saludables de Preparación

Mezcle trozos de manzana en la avena para empezar su día de forma saludable.



Agregue manzana picada y pasas rubias a su ensalada de pollo y obtendrá un almuerzo saludable.



Coloque 4 manzanas sin el corazón en un plato para microondas y rellénelas con pasas. Agregue ½ taza de jugo de manzana y espolvoree nuez moscada (*nutmeg*) y canela (*cinnamon*). Cubra con envoltura de plástico y hornee en el microondas a alta potencia durante 5 minutos y ¡obtendrá un postre sabroso y calentito!



Consejos Saludables

- Busque manzanas firmes que no tengan partes blandas.
- Las manzanas pueden almacenarse a temperatura ambiente pero pueden durar hasta seis semanas si se refrigeran.
- No refrigere las manzanas en bolsas cerradas.

¡En sus Marcas, Listos...!

Haga de la actividad física un evento divertido y social. ¡Llévese a un amigo a caminar por el centro comercial, al parque o durante la hora del almuerzo! En las tardes, haga tiempo para participar en alguna actividad física en familia, como ir a caminar, pasear en bicicleta o tener un concurso de baile.

¿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

