

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



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

Healthy Serving Ideas

Add sliced pears to green salads for a sweet crunch.



Toss chopped pears, onions, bell peppers, and mangos with a touch of cilantro and lime juice. Serve with baked corn chips for a quick salsa your kids will love.



Pears make an easy snack for any time of day—just grab and go!



Shopper's Tips

- Choose a pear that is bright and fresh looking with no bruises or damage.
- Bartlett pears are ripe when they turn golden yellow.
- Other pears, such as Anjou or Bosc, are ripe when the area near the stem gives to gentle pressure. Because pears ripen from the inside out, pears that are soft around the middle may be over ripe.
- Store unripe pears at room temperature until ripe.
- Store ripe pears in the refrigerator for up to a week.

Let's Get Physical!

Get outside to enjoy the beauty of fall with your family. Cooler weather and falling leaves are a great setting for an evening walk with friends or family.

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
www.calpear.com



La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es la

pera



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

Ideas Saludables de Preparación

Agregue rebanadas de pera a la ensalada verde para que esté dulce y crujiente.



Pique y mezcle pera, cebolla, pimienta y mango con un poquito de cilantro y jugo de limón. Sirva con chips de tortilla (totopos) y tendrá una salsa rápida que a sus hijos les encantará.



Las peras son un bocadillo estupendo para cualquier hora del día— ¡son fáciles de llevar!



Consejos Saludables

- Elija la pera de color brillante y apariencia fresca sin manchas ni mallugaduras.
- Las peras *Bartlett* están maduras cuando se ponen color amarillo dorado.
- Otras peras, como la *Anjou* o *Bosc*, están maduras cuando ceden si se presionan suavemente cerca del tallo. Como las peras maduran de dentro hacia fuera, las peras que se sienten blandas por el medio pueden estar pasadas.
- Guarde las peras duras a temperatura ambiente hasta que maduren.
- Guarde las peras maduras en el refrigerador hasta por una semana.

¡En sus Marcas, Listos...!

Salga y disfrute de la belleza del otoño con su familia. El clima fresco y las hojas caídas son un escenario muy bonito para dar un paseo por la tarde con amigos o familiares.

¿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.calpear.com
 (Sitio web sólo disponible en inglés.)

