

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



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.

Two medium kiwifruits are equal to about one cup of fruit. One cup of kiwifruit is an excellent source of vitamin C and vitamin K. Vitamin C helps the body heal cuts and wounds and helps lower the risk of infection. Vitamin K helps stop cuts and scrapes from bleeding too much and starts the healing process.

Healthy Serving Ideas

Kiwifruit are a great fast food, just grab, cut, scoop, and go. You can even eat the skin for extra fiber!



Add sliced kiwi to fruit salads and serve on top of a papaya wedge.



Blend kiwis with orange juice and freeze in paper cups to make a healthy treat.



Shopper's Tips

- Look for kiwifruit that feel firm but give slightly to gentle pressure. Size does not affect taste.
- Store ripe kiwifruit at room temperature for several days or store them in the refrigerator for up to four weeks.
- Place firm kiwifruit on the counter or in a paper bag until ripe.

Let's Get Physical!

Being physically active is a great way to get the energy you need to get through your day. Walking up and down a flight of stairs, doing a few jumping jacks, or just doing a few leg lifts in your chair can perk you up better than a coffee break ever could.

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

kiwi



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.

Dos kiwis medianos equivalen aproximadamente a una taza de fruta. Una taza de kiwi es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. La vitamina K ayuda a detener el sangrado excesivo en cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

Ideas Saludables de Preparación

El kiwi es un gran alimento rápido; simplemente corte, saque con una cuchara y disfrute. ¡Incluso puede comerse la piel si quiere tener más fibra!



Agregue kiwi rebanado a la ensalada de fruta y sirva sobre una rebanada de papaya.



Licúe kiwis con jugo de naranja, congele en vasos de cartón y tendrá un postre saludable.



Consejos Saludables

- Busque kiwis firmes pero que cedan al aplicarles ligera presión. El tamaño no afecta el sabor.
- Guarde los kiwis maduros a temperatura ambiente durante varios días o guárdelos en el refrigerador hasta por cuatro semanas.
- Coloque el kiwi duro en una bolsa de papel hasta que madure.

¡En sus Marcas, Listos...!

Estar físicamente activo es una gran forma de obtener la energía que necesita durante el día. Subir y bajar escaleras, hacer unos cuantos saltos de tijera o tan sólo hacer levantamiento de piernas mientras está sentado puede darle más energía que la que le pueda dar un café en el descanso.

¿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

