

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

Make half your plate fruits and vegetables and be active every day. Drink water instead of sugary drinks. (Sugary drinks are the largest single source of added sugar in the American diet.) Doing these things may lower the risk of serious health problems like obesity, type 2 diabetes, heart disease, stroke, and some types of cancer.

A ½ cup of sliced kiwis is an excellent source* of vitamin C and vitamin K. A ½ cup of sliced kiwis is about one medium kiwi. Vitamin C helps your body heal cuts and wounds. It also helps lower your risk of infection. A ½ cup of kiwis is also a good source** of fiber.

*Excellent sources provide at least 20% Daily Value.

**Good sources provide 10-19% Daily Value.

Healthy Serving Ideas

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



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



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



Shopper's Tips

- Look for kiwis that feel slightly firm. Size does not affect taste.
- Keep ripe kiwis at room temperature for up to two weeks. Or, put kiwis in the refrigerator for up to six weeks.
- Put firm kiwis on the counter or in a paper bag until ripe.

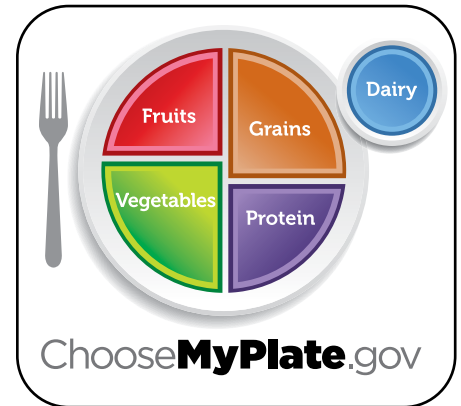
Let's Get Physical!

Being active can help give you the energy you need to get through your day. Walk up and down a flight of stairs, do a few jumping jacks, or just do a few leg lifts in your chair. Doing these activities may perk you up better than a coffee break.

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. A good tip to follow is:

- Make half your plate fruits and vegetables to reach your total daily needs!



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

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras y manténgase activo todos los días. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas. (Las bebidas azucaradas son una de las mayores fuentes de azúcar agregada en la dieta americana). Si hace estas cosas podrá reducir su riesgo de padecer problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una ½ taza de kiwi en rebanadas es una fuente excelente* de vitamina C y vitamina K. Una ½ taza de kiwi en rebanadas equivale aproximadamente a un kiwi mediano. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a reducir el riesgo de contraer infecciones. Una ½ taza de kiwi es también una fuente buena** de fibra.

* Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.

** Las buenas fuentes aportan 10-19% del Valor diario.

Ideas saludables de preparación

El kiwi es un alimento rápido; simplemente corte, con una cuchara saque la fruta 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 papel y tendrá un postre saludable.



Consejos saludables

- Busque kiwis firmes pero que cedan al aplicarles ligera presión.
- Guarde los kiwis maduros a temperatura ambiente hasta por 2 semanas o guárdelos en el refrigerador hasta por 6 semanas.
- Ponga los kiwis duros encima del mostrador o en una bolsa de papel hasta que maduren.

¡En sus marcas, listos...!

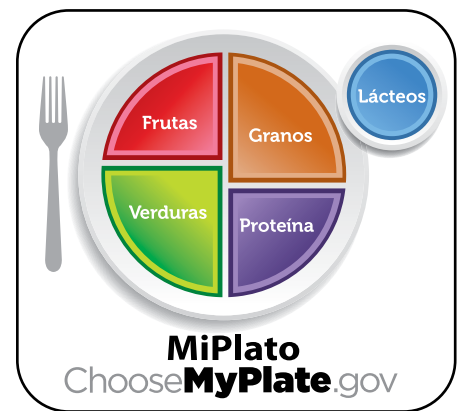
Estar físicamente activo es una manera ideal de obtener la energía que necesita durante el día. Subir y bajar escaleras o tan sólo hacer levantamiento de piernas mientras está sentado puede darle más energía que la que le pueda dar un café.

¿Cuánto necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, si es hombre o mujer y la cantidad de actividad física que hace cada día.

Un buen consejo a seguir:

- ¡Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para alcanzar el total de su necesidad diaria!



Para más consejos y recetas, visite:
www.CampeonesDelCambio.net