

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



## 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 grapefruit is an excellent source\* of vitamin C. A ½ cup of grapefruit is about half of one medium grapefruit. Vitamin C helps your body heal cuts and wounds and lower your risk of infection. A ½ cup of grapefruit has good nutritional value and low calories.

\*Excellent sources provide at least 20% Daily Value.

## Healthy Serving Ideas

Enjoy plain grapefruit for breakfast.



Add a citrus splash to your green salads by topping them with peeled grapefruit slices.



Blend grapefruit slices with lowfat yogurt and frozen strawberries for a tasty smoothie.



## Shopper's Tips

- Look for grapefruit that have smooth, glossy skin and feel heavy for their size.
- Keep grapefruit at room temperature for up to one week. Or, keep in the refrigerator for two weeks or longer.
- For the best flavor, enjoy grapefruit at room temperature.

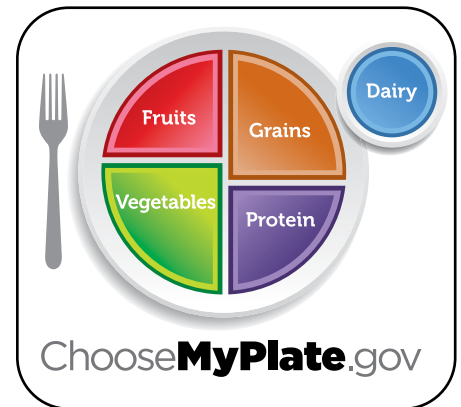
## Let's Get Physical!

Physical activity can help you deal with stress. Take a walk with someone you can talk to about your stress. Or, just clear your mind while you enjoy your favorite activity – like biking, swimming, tennis, basketball, or yoga.

## 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](http://www.CaChampionsForChange.net)

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



La fruta de La Cosecha del Mes es la **toronja**



## 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 la mayor fuente 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 gajos de toronja es una fuente excelente\* de vitamina C. Una ½ taza de toronja equivale a media toronja mediana. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. Una ½ taza de toronja aporta un buen valor nutricional y es baja en calorías.

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

## Ideas saludables de preparación

Coma toronja sola para el desayuno.



Agregue un toque cítrico a sus ensaladas verdes agregando gajos de toronja.



Licúe gajos de toronja con yogur bajo en grasa y fresas congeladas para preparar un licuado rápido y sabroso.



## Consejos saludables

- Escoja toronjas con cáscara lisa y que se sientan pesadas para su tamaño.
- Las toronjas pueden almacenarse a temperatura ambiente hasta por 1 semana. Puede guardarlas en el refrigerador hasta 2 semanas o más.
- La toronja tiene mejor sabor a temperatura ambiente.

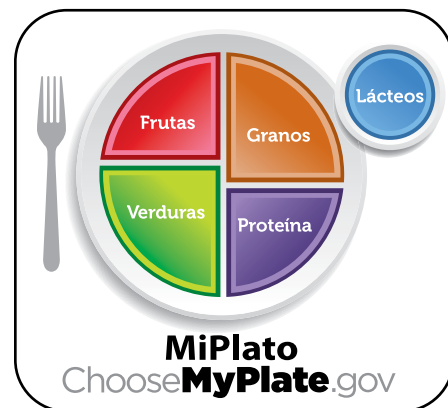
## ¡En sus marcas, listos...!

Haga actividades físicas para combatir el estrés. Camine con alguien con quien pueda hablar o simplemente despeje su mente mientras disfruta de su actividad favorita, como andar en bicicleta, nadar, jugar al baloncesto o hacer yoga.

## ¿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!



Adaptado del USDA

Para más consejos y recetas, visite:

[www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net)