

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured

fruit is **persimmons**



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 persimmons is an excellent source* of vitamin A and a good source** of vitamin C and fiber. Persimmons also have many antioxidants like beta-carotene, which becomes vitamin A in the body. Vitamin A helps maintain good vision, fight infection, and keep your skin healthy.

*Excellent sources provide at least 20% Daily Value.

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

Healthy Serving Ideas

Replace the tomatoes in your favorite salsa recipe with chopped Fuyu persimmons for a sweet salsa snack.



Fuyu persimmons make a great fast food. Just slice and enjoy.



Chopped Fuyu persimmons make a sweet topping for green salads.



Shopper's Tips

- Look for bright orange and red-colored persimmons with smooth skins.
- Fuyu persimmons are pumpkin-shaped, sweet, and can be eaten fresh. Ripe Fuyus should feel firm. Keep ripe Fuyus at room temperature for up to three weeks. Or, put in the refrigerator for up to two months.
- Hachiya persimmons are acorn-shaped, tart, and usually cooked to eat. Ripe Hachiyas should be very soft. Keep ripe Hachiyas at room temperature for up to four days.

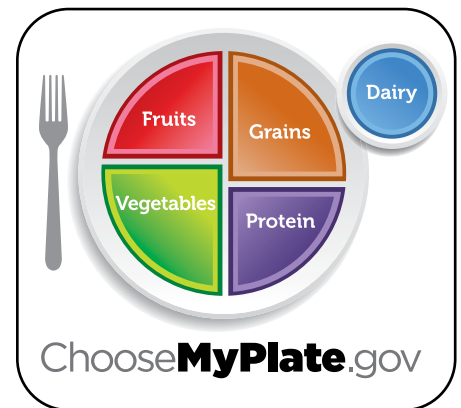
Let's Get Physical!

Fall is a great time to set fitness goals. Make a plan to add 10-20 minutes of activity to each day. Give it a try for at least three weeks. Once you accomplish that goal, set a new goal to increase the intensity of your activity.

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

pérsimo



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 pérsimo es una fuente excelente* de vitamina A y una fuente buena** de vitamina C y fibra. Los pérsimos tienen también varios antioxidantes como beta caroteno, que se convierte en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener saludable la piel.

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

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

Ideas saludables de preparación

Sustituya el tomate de su salsa favorita por pérsimos fuyu y tendrá una salsa dulce como bocadillo.



El pérsimo fuyu es un alimento rápido y muy bueno. Simplemente rebane y disfrute.



Agregue pérsimo fuyu picado a las ensaladas para darles un toque dulce.



Consejos saludables

- El pérsimo fuyu tiene forma de calabaza, es dulce y puede comerse fresco. Los pérsimos maduros deben sentirse firmes. Guarde el pérsimo fuyu maduro a temperatura ambiente hasta por 3 semanas. Puede guardarlo en el refrigerador hasta por 2 meses.
- El pérsimo hachiya tiene forma de bellota, es agrio, y normalmente se cocina. El pérsimo hachiya maduro debe ser muy suave. El pérsimo hachiya maduro puede guardarse a temperatura ambiente hasta por 4 días.

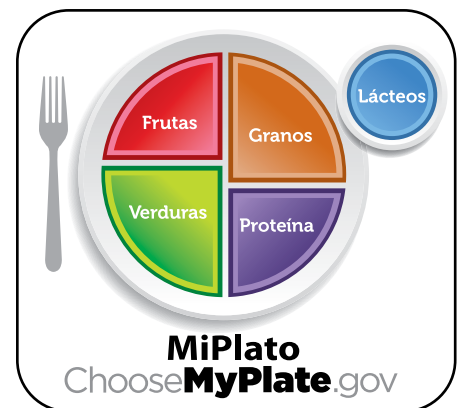
¡En sus marcas, listos...!

Piense cómo agregar de 10-20 minutos de actividad física a cada día e inténtelo al menos por 3 semanas. Una vez que logre esa meta, fije otra.

¿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 es:

- ¡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