

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured fruit is

## apples



### 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 apples is a source of fiber. A ½ cup of sliced apples is about the size of half of one small apple. Fiber helps you feel full, helps keep your blood sugar level normal, and helps to avoid constipation. It is found only in plant foods.

### Healthy Serving Ideas

Mix chopped apples into your morning oatmeal for a hearty start to your day.



Add chopped apples and golden raisins to chicken salad for a healthy lunch.



Place 4 cored apples in a microwave safe dish and fill with raisins. Pour ½ cup of apple juice over the apples and sprinkle with nutmeg and cinnamon. Cover with plastic wrap and microwave on high for 5 minutes for a hot dessert!



### Shopper's Tips

- Look for apples that are smooth, firm, and have stems. Avoid apples with bruises or soft spots.
- Keep apples at room temperature for up to one week. Or, put in the refrigerator for up to three months.
- Do not keep apples in closed bags in the refrigerator.

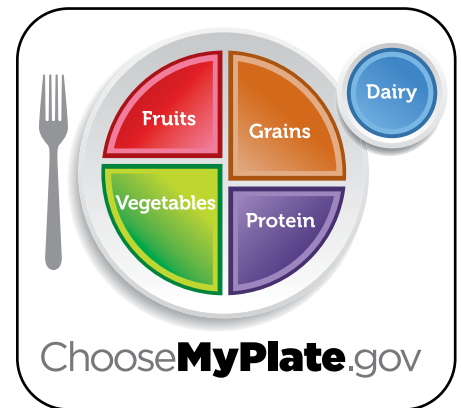
### Let's Get Physical!

Make physical activity fun and social! Grab a friend and walk around the mall, to the park, or during your lunch breaks! In the evenings, make time to be active as a family by going for a walk, riding bikes, or having a dance contest.

### 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

## manzana



### 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 manzana rebanada es una fuente buena de fibra. Una ½ taza de manzanas rebanadas equivale aproximadamente a media manzana pequeña. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normales los niveles de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento.

### Ideas saludables de preparación

Mezcle trozos de manzana en la avena para empezar su día de forma saludable.



Agregue manzana picada y pasas a su ensalada de pollo para un almuerzo saludable.



Para un postre calentito, ponga 4 manzanas sin el corazón en una charola para microondas y rellénelas con pasas. Agregue ½ taza de jugo de manzana y espolvoree con nuez moscada y canela. Cubra con envoltura de plástico y cocine en el microondas a alta potencia durante 5 minutos.



### Consejos saludables

- Busque manzanas firmes que no tengan partes blandas.
- Las manzanas pueden almacenarse a temperatura ambiente por una semana pero pueden durar hasta tres semanas si se refrigeran.
- No refrigere las manzanas en bolsas cerradas.

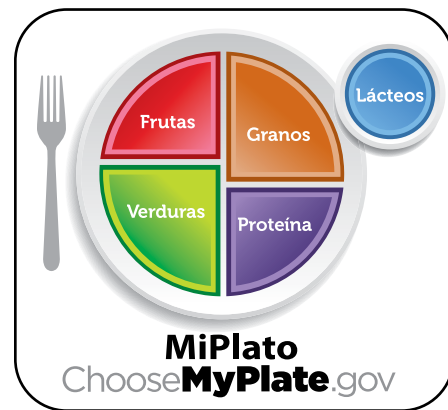
### ¡En sus marcas, listos...!

Haga de la actividad física un evento divertido y social. ¡Llévese a un amigo a caminar por el centro comercial o al parque durante la hora del almuerzo! En las tardes, haga tiempo para participar en alguna actividad física en familia, como ir a caminar, pasear en bicicleta o tener un concurso de baile.

### ¿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](http://www.CampeonesDelCambio.net)