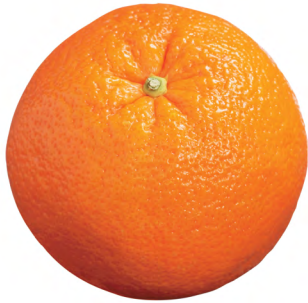


# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



## 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 orange segments is an excellent source of vitamin C. A ½ cup of orange segments is about half of one medium orange. Eating oranges also gives you fiber and folate. Folate is a B vitamin that helps make healthy red blood cells and lowers a woman's risk of giving birth to a child with certain birth defects.

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

## Healthy Serving Ideas

Orange wedges make a great, quick snack.



Blend two peeled oranges with two cups of frozen, unsweetened strawberries until smooth. Place the citrus berry mixture in the freezer and stir every 15 minutes until you have a thick, icy treat.



Mix peeled orange slices with raisins and banana slices. Top with a spoonful of lowfat vanilla yogurt for a healthy breakfast.



## Shopper's Tips

- Look for firm oranges with shiny skins that feel heavy for their size. It is okay to eat oranges with marks or green spots on the skin.
- Oranges with thin skins tend to be juicier than those with thick skins.
- Keep oranges at room temperature or in the refrigerator for up to two weeks.

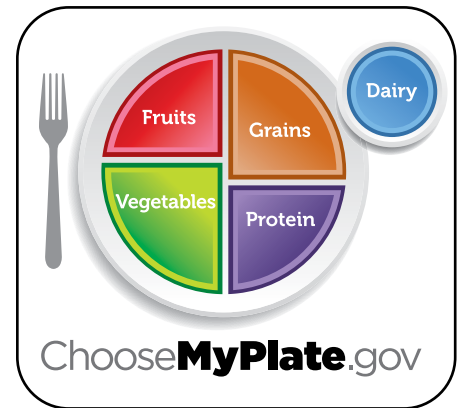
## Let's Get Physical!

Staying fit shouldn't be all work and no play. Turn on your favorite music and challenge your family to a dance contest. Learn some new moves from your children and show them how things were done in your day!

## 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!



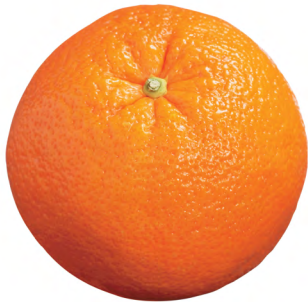
For more recipes and tips, visit:  
[www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net)

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es la

## naranja



### 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 gajos de naranja es una fuente excelente de vitamina C. Una ½ taza de gajos de naranja equivale aproximadamente a una naranja mediana. Comer naranjas le aporta fibra y folato. El folato es una vitamina B que ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos saludables.

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

### Ideas saludables de preparación

Los gajos de naranja son un bocadillo rápido y muy bueno.



Licúe 2 naranjas peladas con 2 tazas de fresas congeladas sin endulzar. Ponga la mezcla en el congelador y menee cada 15 minutos. Cuando la mezcla esté casi sólida su postre heladito estará listo para saborear.



Mezcle gajos de naranja pelada con pasas y rebanadas de plátano. Aderece con una cucharada de yogur de vainilla bajo en grasa y tendrá un desayuno saludable.



### Consejos saludables

- Busque naranjas firmes con cáscara brillante, y que se sienta pesada para su tamaño.
- La naranja de cáscara delgada tiende a estar más jugosa que la de cáscara gruesa.
- Las naranjas se pueden guardar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por 2 semanas.

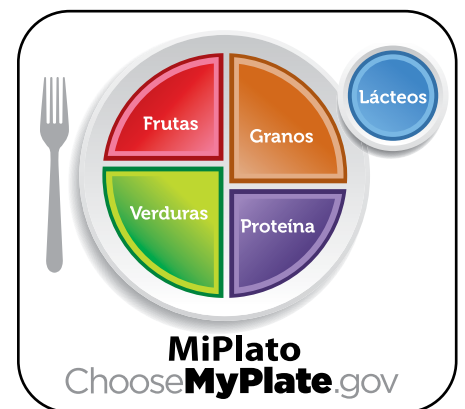
### ¡En sus marcas, listos...!

Mantenerse en forma no quiere decir sólo trabajo y no diversión. Ponga su música favorita y rete a su familia a 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:

- ¡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)