

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured fruit is

## peaches and nectarines



### 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 peaches or nectarines has vitamin C, vitamin A, and fiber. A ½ cup of peaches or nectarines is about half of one medium peach or nectarine. Vitamin C helps your body heal cuts and wounds. Vitamin A helps keep good vision, fight infection, and keep your skin healthy. Fiber helps you feel full, keep normal blood sugar levels, and avoid constipation.

### Healthy Serving Ideas

Mix peach or nectarine slices with granola and sliced almonds.†



Blend a chopped peach or nectarine and lowfat milk with a few ice cubes. Enjoy a creamy smoothie.†



Add sliced peaches or nectarines and nuts to a green salad for a healthy lunch or dinner.†



### Shopper's Tips

- Look for peaches and nectarines that have a sweet smell and feel slightly firm.
- Keep ripe peaches and nectarines in the refrigerator for up to one week.
- Put firm peaches and nectarines in a paper bag at room temperature until ripe.

### Let's Get Physical!

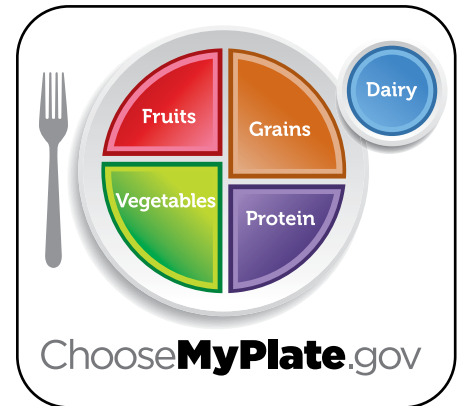
Parks are places with lots of ways to be active—from water sports, hiking, and biking to exploring California's nature, history, and cultures. Visit a park with your family today!

To find a park near you, visit [www.parks.ca.gov/parkindex](http://www.parks.ca.gov/parkindex)

### 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)

†Photography courtesy of the California Tree Fruit Agreement.

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* son el

## durazno y la nectarina



### 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 unas 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 duraznos o nectarina tiene vitamina C, vitamina A y fibra. Una ½ taza de durazno o nectarina equivale aproximadamente a la mitad de un durazno o nectarina mediano. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas. La vitamina A es buena para la vista, para combatir infecciones y mantener la piel saludable.

### Ideas saludables de preparación

Mezcle rebanadas de durazno o nectarina con granola y almendras rebanadas†.



Licúe durazno o nectarina y leche descremada con unos cubitos de hielo para un sabroso y cremoso licuado†.



Agregue durazno o nectarina y nueces a una ensalada verde para tener un almuerzo o una cena saludable†.



### Consejos saludables

- Escoja duraznos y nectarinas que tengan un aroma dulce y se sientan ligeramente firmes.
- Guarde los duraznos y nectarinas maduros en el refrigerador hasta por una semana.
- Guarde los duraznos y nectarinas duros en una bolsa de papel a temperatura ambiente hasta que maduren.

### ¡En sus marcas, listos...!

Los parques ofrecen muchas oportunidades para mantenerse activo. ¡Visite un parque con su familia hoy mismo!

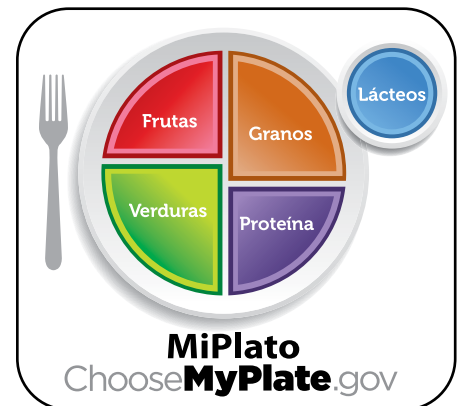
Para encontrar un parque cerca de usted, visite:

[www.parks.ca.gov/parkindex](http://www.parks.ca.gov/parkindex)  
(Sitio web sólo disponible en inglés).

### ¿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)

† Fotos cortesía de California Tree Fruit Agreement.