

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

Comer una variedad de fruta y verdura de diferentes colores y hacer actividad física cada día puede ayudar a su familia a mantenerse saludable, sentirse bien y disminuir el riesgo de problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Un pérsimo *Fuyu* mediano equivale aproximadamente a una taza de fruta. Una taza de pérsimo *Fuyu* es una fuente excelente de vitamina C, fibra y vitamina A. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normal el nivel de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento. La vitamina A ayuda a combatir infecciones y a mantener saludables los ojos y la piel.

Ideas Saludables de Preparación

Sustituya el tomate de su receta de salsa favorita por pérsimos *Fuyu* picados y tendrá una salsa dulce como bocadillo.



El pérsimo *Fuyu* es un alimento rápido muy bueno, simplemente rebane y disfrute.



Use pérsimos *Fuyu* para preparar un aderezo dulce para la ensalada verde.



Consejos Saludables

- Busque pérsimos color rojo y naranja brillante con piel lisa. Los pérsimos *Fuyu* maduros deben sentirse firmes.
- Guarde el pérsimo *Fuyu* maduro a temperatura ambiente hasta por tres semanas. Puede guardarlo en el refrigerador hasta dos meses.
- El pérsimo *Hachiya* tiene forma de bellota y es muy ácido si se come crudo.

¡En sus Marcas, Listos...!

El otoño es el tiempo perfecto para fijarse metas de acondicionamiento. Piense cómo agregar de 10-20 minutos de actividad física a cada día e inténtelo al menos por tres semanas. Una vez que logre esa meta, fije otra meta para aumentar la intensidad de su actividad.

¿Cuánto Necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la cantidad de actividad física que practica cada día.

¡Coma una variedad de fruta y verdura de diferentes colores en todas sus comidas y bocadillos durante el día para alcanzar el total de su necesidad diaria!

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

Para más consejos y recetas, visite: www.campeonesdelcambio.net

