

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

California farmers' markets offer a colorful variety of fresh fruits and vegetables at low prices. Eating fruits and vegetables every day can give your family the nutrients they need to grow strong and build healthy bodies and minds. *Harvest of the Month* can help your family learn how to eat healthy and be physically active every day.

Produce Tips

- Choose cantaloupes with a sweet, fragrant smell and soft dent on stem. They should feel heavy for their size.
- Select honeydews, casabas, and watermelons that feel heavy for size and sound hollow when tapped on rind.
- Avoid melons with shriveled, punctured, or cracked rinds.
- Store ripe, whole melons on the counter or in the refrigerator for up to two days.
- Refrigerate cut melons in sealed container. Use within three days.

Healthy Serving Ideas

- Slice and eat melons as a snack or side dish at meals.
- Serve sliced or chopped melons with lowfat yogurt or cottage cheese.
- Scoop fruit into melon balls.
- Freeze melon balls and enjoy as cold snacks on hot days.
- Blend lowfat yogurt, chopped melon, frozen strawberries, and a banana. Pour into cups and serve.

WATERMELON SALSA

Makes 8 servings. ½ cup per serving.
Prep time: 15 minutes

Ingredients:

- 3 cups seeded and chopped watermelon
 - ½ medium onion, chopped
 - ½ red bell pepper, chopped
 - 1 tablespoon seeded and chopped jalapeno pepper
 - 2 tablespoons chopped fresh cilantro
 - 2 tablespoons lime juice
 - 1 teaspoon vegetable oil
1. In a medium bowl, mix all ingredients.
 2. Serve immediately or cover and refrigerate for up to 1 hour to allow flavors to blend.

Nutrition information per serving:

Calories 28, Carbohydrate 6 g, Dietary Fiber 1 g, Protein 1 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 2 mg

Adapted from: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Network for a Healthy California, 2008.

Let's Get Physical!

- Walk, skate, or ride bikes to local farmers' markets. Bring your own bags to carry your groceries.
- Take a dip — visit a local community pool and go for a swim.
- Be sun-safe. Wear sunscreen and a hat when outdoors.
- Stay hydrated on warm days by drinking lots of water.

For more ideas, visit:

www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cantaloupe, cubed (80g)	
Calories 27	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 13mg	1%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 1g	3%
Sugars 6g	
Protein 1g	
Vitamin A 54%	Calcium 1%
Vitamin C 49%	Iron 1%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of cantaloupe, casaba, or honeydew melon provides an excellent source* of vitamin C.
- A ½ cup of cantaloupe also provides an excellent source* of vitamin A.
- Melons are a good source* of carotenoids, which are antioxidants that may lower your risk for some diseases by keeping your body safe from free radicals. Free radicals can damage cells.
- Other good sources of carotenoids are apricots, carrots, kale, peas, pink grapefruit, pumpkin, spinach, and tomatoes.

The amount of fruits and vegetables that each person needs depends on age, gender, and physical activity level. Find out how much each person in your family needs. Then, make a plan to add a variety of colorful fruits and vegetables to meals and snacks to help your family reach their goals.

*Excellent sources provide at least 20% Daily Value (DV). Good sources provide 10-19% DV.

Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables*

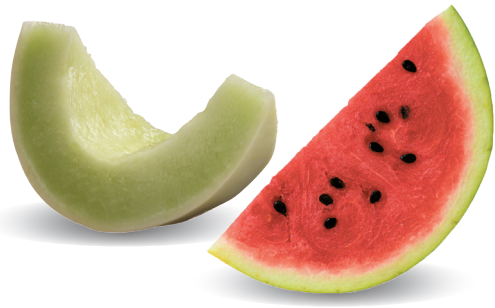
	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Females	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* son el **melón** y la **sandía**



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Los mercados sobre ruedas ofrecen una gran variedad de frutas y verduras de diferentes colores a precios bajos. Comer frutas y verduras cada día le dará a su familia los nutrientes que necesita para crecer fuerte y saludable. *La Cosecha del Mes* puede ayudar a su familia a comer saludable y estar activa cada día.

Consejos Saludables

- Escoja melones cantalupo con un aroma dulce y que cedan un poco en la parte del tallo. Los melones deben sentirse pesados para su tamaño.
- Seleccione melones verdes (*honeydew*) y sandías que se sientan pesados para su tamaño y suenen huecos al darles unos golpecitos.
- Evite los melones y sandías con cáscaras arrugadas o que estén reventadas.
- Deje los melones maduros enteros sobre el mostrador o en el refrigerador hasta por dos días.
- Refrigere melones cortados en un recipiente bien cerrado. Use en tres días.

Ideas Saludables de Preparación

- Rebane y coma melón y sandía como un bocadillo refrescante o como acompañamiento en las comidas.
- Sirva melón rebanado o cortado en trocitos con yogurt bajo en grasa o queso cottage.
- Congele trocitos de melón y sandía y cómaselos como bocadillos fríos en días calurosos.
- Licúe yogur bajo en grasa con melón, fresas congeladas y un plátano. Sirva y disfrute.

SALSA DE SANDÍA

Rinde 8 porciones. $\frac{1}{2}$ taza por porción.
Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 3 tazas de sandía sin semillas, picada
- $\frac{1}{2}$ cebolla mediana, picada
- $\frac{1}{2}$ pimiento rojo, picado
- 1 cucharada de chile jalapeño sin semilla, picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 1 cucharadita de aceite vegetal

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva inmediatamente o cubra y refrigere hasta por 1 hora para permitir que se mezclen los sabores.

Información Nutricional por Porción:

Calorías 28, Carbohidratos 6 g, Fibra dietética 1 g, Proteínas 1 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

Adaptada de: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Red para una California Saludable, 2008.

¡En sus Marcas...Listos!

- Camine, patine o vaya en bicicleta a su mercado sobre ruedas local. Traiga sus propias bolsas para cargar sus comestibles.
- Dese un chapuzón — visite una alberca comunitaria local y vaya a nadar.
- Protéjase del sol. Use crema protectora solar y un sombrero.
- Permanezca hidratado en días calurosos tomando mucha agua.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de melón cantalupo en cubitos (80g)	
Calorías 27	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 13mg	1%
Carbohidratos 7g	2%
Fibra Dietética 1g	3%
Azúcares 6g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 54%	Calcio 1%
Vitamina C 49%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una $\frac{1}{2}$ taza de melón cantalupo, casaba o verde (*honeydew*) es una fuente excelente[†] de vitamina C.
- Una $\frac{1}{2}$ taza de melón cantalupo es también una fuente excelente[†] de vitamina A.
- El melón y la sandía son una fuente buena[†] de carotenoides, que son antioxidantes que pueden disminuir su riesgo de contraer algunas enfermedades.
- Otras fuentes buenas de carotenoides son los chabacanos, zanahorias, col rizada, chícharos, toronja, calabaza, espinaca y tomates.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Descubra cuánto necesita cada persona de su familia. Después, agregue una variedad de frutas y verduras de varios colores a las comidas y bocadillos. Esto le ayudará a su familia a alcanzar sus metas.

[†]Las fuentes excelentes aportan al menos el 20% del Valor Diario (DV). Las fuentes buenas aportan 10-19% DV.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, 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 información sobre *CalFresh*, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2011.

