

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

There is no shortage of fruits and vegetables in California – even in winter! Fruits and vegetables can give your children the nutrition they need to stay healthy, grow, and learn. All forms count toward their daily needs – fresh, frozen, canned, dried, and 100% juice! *Harvest of the Month* gives you ideas to help your family enjoy more fruits and vegetables and be more active every day.

Produce Tips

- There are three main types of grapefruit: white/yellow, pink, and red.
- Choose grapefruit that have smooth, glossy skin and feel heavy for their size.
- Avoid grapefruit with brown or soft spots.
- Store grapefruit at room temperature for up to one week. Or, store in the refrigerator for over two weeks.
- Grapefruit is a hybrid fruit of oranges and pummelos.
- *Chinese grapefruit* is actually a pummelo, which is the largest citrus fruit.

For more information, visit:
www.fruitsandveggiesmatter.gov

Healthy Serving Ideas

- Combine grapefruit sections, sliced banana, and raisins with lowfat yogurt.
- Cut in half and serve chilled grapefruit with breakfast.
- Blend grapefruit chunks with equal parts oil and vinegar to make a zesty salad dressing.
- Try 100% grapefruit juice – it tastes great chilled or frozen like a popsicle.
- Toss peeled grapefruit segments into fruit or green salads.
- Enjoy a variety of citrus all year long – grapefruit, oranges, mandarins, kumquats, and pummelos.

CITRUS SALAD

Makes 4 servings. 2 cups per serving.
Prep time: 10 minutes

Ingredients:

- 5 cups chopped salad greens
- 1 large orange, peeled and sectioned
- 1 medium pink or red grapefruit, peeled and sectioned
- ½ cup chopped red onion
- 1 cup thinly sliced radishes
- ¼ cup sliced almonds
- 2 tablespoons light sesame dressing
- 2 tablespoons 100% orange juice

1. Place salad greens in a large bowl.
2. Combine all ingredients with salad greens.
3. Toss ingredients together. Serve immediately.

Nutrition information per serving:

Calories 136, Carbohydrate 21 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 4 g, Total Fat 6 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 112 mg

Adapted from: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Network for a Healthy California, 2009.

Let's Get Physical!

- **At home:** Dance to music before breakfast and after dinner.
- **At work or school:** Get moving during breaks and recess – play, walk, skip, run, dance, or stretch. Active bodies make active minds.
- **With the family:** Map out safe routes to your favorite local spots and walk together.

For more ideas, visit:
www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts

Serving Size: ½ medium grapefruit (123g)	
Calories 46	Calories from Fat 1
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 9g	
Protein 1g	
Vitamin A 6%	Calcium 1%
Vitamin C 78%	Iron 1%

How Much Do I Need?

- Half of a medium grapefruit is about ½ cup of fruit.
- A ½ cup of sliced grapefruit is an excellent source of vitamin C.
- A ½ cup of sliced grapefruit has good nutritional value and low calories.
- Calories measure the energy found in food. The body needs energy to function, which is why we need to eat food to live.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and how active you are every day. Look at the chart below to find out how many cups of fruits and vegetables you and your family need every day.

Recommended Daily Amounts 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.

What's in Season?

California grown grapefruit are in peak season from winter through spring. California grown varieties may be fresher and cost less than varieties shipped from other states or countries.

Try these citrus varieties – they are all excellent sources of vitamin C: grapefruit, kumquats, mandarins, oranges, pummelos, tangerines, and tangelos.

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La **toronja** es la fruta de la Cosecha del Mes



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

No hay escasez de fruta y verdura en California – ¡ni siquiera en invierno! Las frutas y verduras le pueden dar a sus hijos la nutrición que necesitan para estar saludables, crecer y aprender. Todas cuentan para el total de su necesidad diaria - frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. La Cosecha del Mes le da ideas para ayudar a su familia a disfrutar de más fruta y verdura y estar más activa cada día.

Consejos Saludables

- Hay tres tipos principales de toronjas: blanca/amarilla, rosa y roja.
- Escoja toronjas con cáscara lisa y brillante y que se sientan pesadas para su tamaño.
- Evite toronjas con partes blandas o manchas color café.
- Guarde las toronjas a temperatura ambiente hasta por una semana. También las puede guardar en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Las toronjas son una fruta híbrida de las naranjas y los pomelos.

Para más información, visite:†
www.fruitsandveggiesmatter.gov

Ideas Saludables de Preparación

- Combine trozos de toronja, plátano rebanado y pasas con yogur bajo en grasa.
- Corte la toronja por la mitad y sívala fría para el desayuno.
- Licúe trocitos de toronja con partes iguales de aceite y vinagre para hacer un sabroso aderezo para ensalada.
- Pruebe jugo de toronja 100% natural – es rico frío o congelado como una paleta.
- Agregue trozos de toronja pelada a las ensaladas de hoja o de fruta.

ENSALADA CÍTRICA

Rinde 4 porciones.

2 tazas por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 5 tazas de hojas de ensalada picadas
- 1 naranja grande, pelada y en gajos
- 1 toronja rosa o roja, pelada y en gajos
- ½ taza de cebolla roja picada
- 1 taza de rábanos en rebanadas delgadas
- ¼ taza de almendras rebanadas
- 2 cucharadas de aderezo de sésamo bajo en calorías (*light*)
- 2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural

1. Ponga las hojas de ensalada en un tazón grande.
2. Agregue el resto de los ingredientes a las hojas de ensalada.
3. Mezcle todos los ingredientes. Sirva inmediatamente.

Información Nutricional por Porción:

Calorías 136, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans Fat 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 112 mg

Adaptación: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable, 2009.*

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Baile antes de desayunar y después de cenar.
- **Con la familia:** Busque rutas seguras para ir a sus sitios favoritos y caminar todos juntos.

Para más ideas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: ½ toronja mediana (123g)	
Calorías 46	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 12g	4%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 9g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 6%	Calcio 1%
Vitamina C 78%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- La mitad de una toronja mediana es aproximadamente ½ taza de fruta.
- Una ½ taza de toronja rebanada es una fuente excelente de vitamina C. Tiene un buen valor nutricional y pocas calorías.
- Las calorías miden la energía que hay en los alimentos. El cuerpo necesita energía para funcionar, por eso necesitamos comer para vivir.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la actividad física diaria. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas de fruta y verdura necesita su familia cada día.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y adultos, Edad de 13 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.

¿Qué está en Temporada?

Las toronjas cosechadas en California están en temporada de invierno a primavera. Las variedades cosechadas en California pueden ser más frescas y costar menos que las variedades traídas de otros estados y países.

Pruebe estas variedades cítricas – todas son una fuente excelente de vitamina C: toronja, kumquats, mandarinas, naranjas, pomelos y tangelos.

† Sitio Web sólo disponible en inglés.