

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is

beets



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 beets is a good source* of folate. Folate helps make healthy red blood cells and may lower a woman's risk of having a child with certain birth defects. Beets also have riboflavin (also known as vitamin B₂), which works with other B-vitamins to help your body grow and release energy from the carbohydrates you eat.

*Good sources provide 10-19% Daily Value.

Healthy Serving Ideas

Steam beets and slip off the skins. Sprinkle lightly with seasonings and enjoy.



Combine fresh sliced or canned beets with sliced tomatoes and onions for a delicious, healthy salad.



Sauté beet greens with chopped onion and garlic for a healthy and warm side dish.



Shopper's Tips

- Look for smooth, hard, and round beets that do not have cuts or bruises.
- Did you know you can also eat the green leaves on beets? Take off the greens two inches from the root and store in a separate plastic bag. Cook greens within two days.
- Keep beets in the refrigerator for up to two weeks.
- For canned beets, choose low sodium or no salt added varieties.

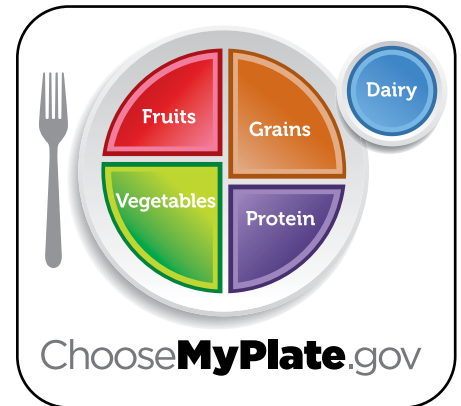
Let's Get Physical!

No time to exercise? Break up your physical activity into three short sessions throughout the day. Do house chores in the morning. Take a walk on your lunch break. Have a dancing contest with your family or friends in the evening.

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

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es el

betabel



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 la mayor fuente 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 betabel es una fuente buena* de folato. El folato ayuda a producir glóbulos rojos saludables. El betabel también contiene riboflavina (que se conoce también como vitamina B₂), que junto con otras vitaminas de complejo B ayudan a que el cuerpo produzca y libere energía a partir de los carbohidratos que come.

* Las fuentes buenas aportan 10-19% del valor diario.

Ideas saludables de preparación

Cocine el betabel al vapor y retire la piel. Sazónelo y disfrúte.



Mezcle rebanadas de betabel fresco o enlatado con rebanadas de tomate y cebolla para preparar una ensalada deliciosa y saludable.



Sofría los tallos de betabel con cebolla y ajo picados y tendrá un platillo saludable.



Consejos saludables

- Busque betabeles lisos, firmes y redondeados que no tengan cortes ni malladuras.
- Mantenga los betabeles en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Para los betabeles enlatados, busque las variedades con bajo contenido de sodio o sin sal.

¡En sus marcas, listos...!

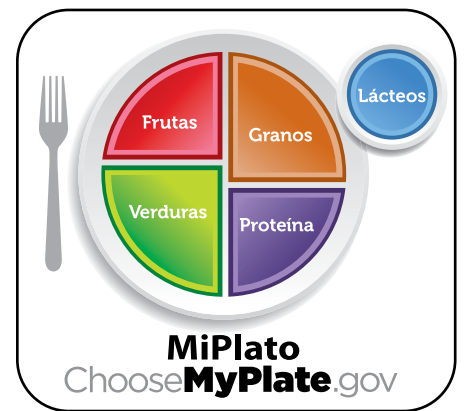
¿No tiene tiempo para hacer ejercicio? Divida su actividad física en tres sesiones cortas durante el día. Haga los quehaceres de la casa por la mañana. Salga a caminar durante el almuerzo. Haga un concurso de baile con su familia o amigos por la tarde.

¿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