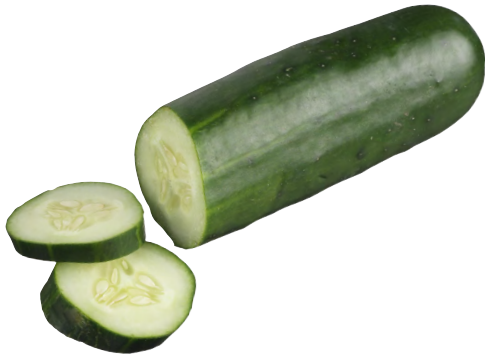


# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is **cucumber**



## 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 sliced cucumbers is a good source\* of vitamin K. This vitamin helps stop cuts and scrapes from bleeding too much and starts the healing process. Together with calcium, vitamin K helps build strong bones. Cucumbers can also help hydrate your body because they are made up of mostly water.

\*Good sources provide 10-19% Daily Value.

## Healthy Serving Ideas

Serve sliced cucumbers and other vegetables with lowfat dressing as a dip for a healthy snack.



Wrap chopped cucumbers, tomatoes, and shredded lettuce with lowfat cream cheese in a whole wheat tortilla. Add a few more of your favorite vegetables for a real power meal!



For a new flavor, add sliced cucumbers to your water.



## Shopper's Tips

- Choose firm cucumbers with smooth skins. Avoid cucumbers that have shriveled ends or blemishes.
- Store cucumbers in a cool, dry place for up to one week. Or, keep in the refrigerator for up to five days in a plastic bag.
- There are many different varieties of cucumbers – Apple, Lemon, Japanese, Persian, or English. Try them all to find your favorite!

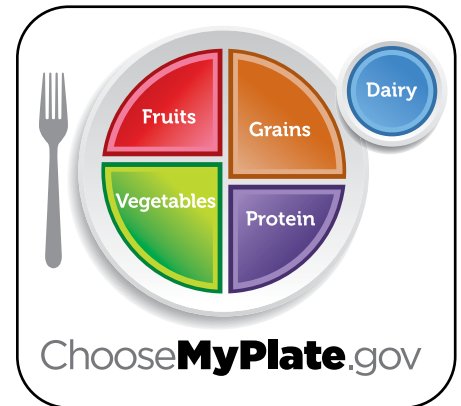
## Let's Get Physical!

Gardening is a great way to be active – like raking, weeding, digging, and planting. A garden will also help your family eat more fruits and vegetables. If you can't start your own garden, find a community garden in your area.

## 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!

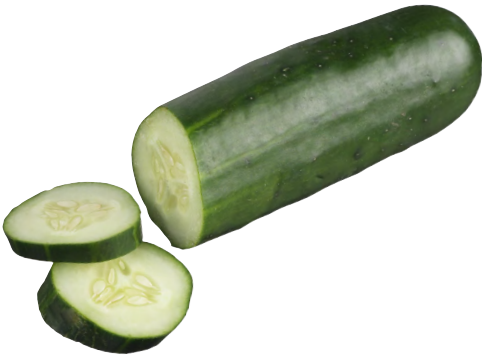


For more recipes and tips, visit:  
[www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net)

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es el **pepino**



## 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 pepino rebanado es una fuente buena\* de vitamina K. Esta vitamina ayuda a evitar que las cortadas y raspones sangren demasiado y ayuda con el proceso de cicatrización. Junto con el calcio, la vitamina K ayuda a fortalecer los huesos. Los pepinos también ayudan a hidratar el cuerpo porque están compuestos principalmente de agua.

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

## Ideas saludables de preparación

Sirva pepinos y otras verduras en rebanadas con aderezo bajo en grasa para un bocadillo saludable.



Envuelva pepino, tomate y lechuga picados con queso crema bajo en grasa en una tortilla integral ¡Agregue otras de sus verduras favoritas para una verdadera comida energética!



Para un sabor más refrescante, agregue rebanadas de pepino a su agua.



## Consejos saludables

- Escoja pepinos firmes con piel lisa. Evite los que tengan las puntas marchitas o manchas.
- Guarde los pepinos en un lugar fresco y seco hasta por una semana. También los puede guardar en el refrigerador hasta por 5 días en una bolsa de plástico.

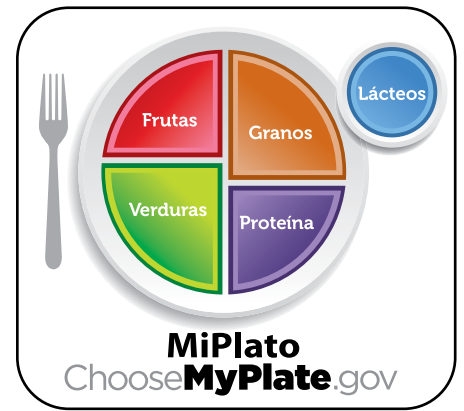
## ¡En sus marcas, listos...!

La jardinería es una forma muy buena de mantenerse activo. Para mantenerse activo puede rastrear las hojas, quitar maleza, excavar y plantar. Si no puede tener su propio jardín donde vive, busque un jardín comunitario en su área.

## ¿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:

- ¡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)