

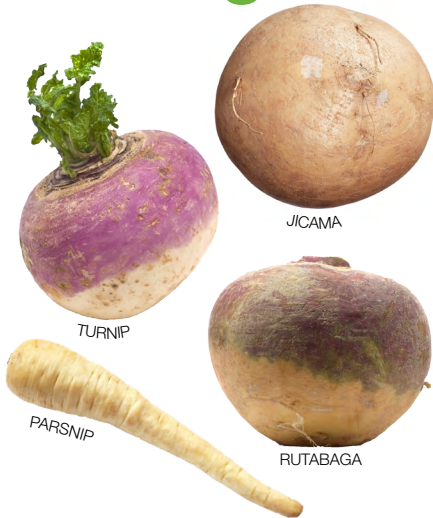
Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is

root vegetables



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 most root vegetables – like jicama, rutabagas, and turnips – is an excellent source* of vitamin C. Root vegetables are rich in complex carbohydrates, which give you longer lasting energy.

*Excellent sources provide at least 20% Daily Value.

Healthy Serving Ideas

Blend peeled and sliced jicama with canned pineapple, fresh orange slices, and 100% orange juice for a refreshing drink.



Enjoy jicama with lime juice and chili powder for an afternoon snack.



Slice and boil parsnips in low-sodium chicken broth to make mashed parsnips instead of potatoes.



Shopper's Tips

- Pick firm, smooth **jicama** with no bruises or spots. Store in a cool, dry place for up to four months. Keep sliced jicama in a sealed plastic bag in the refrigerator for up to one week.
- Choose small- to medium-sized **turnips** that are smooth, round, and firm. Store in a cool, dry place for up to two months or in the refrigerator for up to two weeks.
- Look for **rutabagas** that are heavy, smooth, round, and firm. Store in a cool, dry place for up to four months or in the refrigerator for one month.

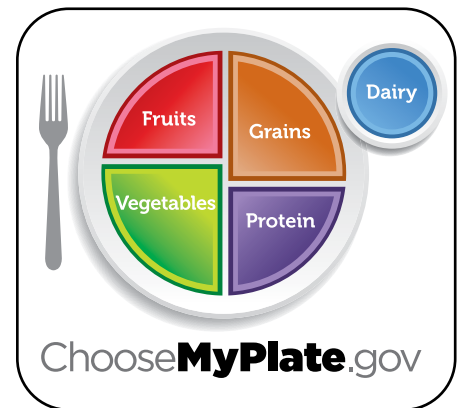
Let's Get Physical!

Physical activity is more fun and easy to do with others. Start a walking group at work. Get your friends together for a weekly game of soccer or basketball.

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!

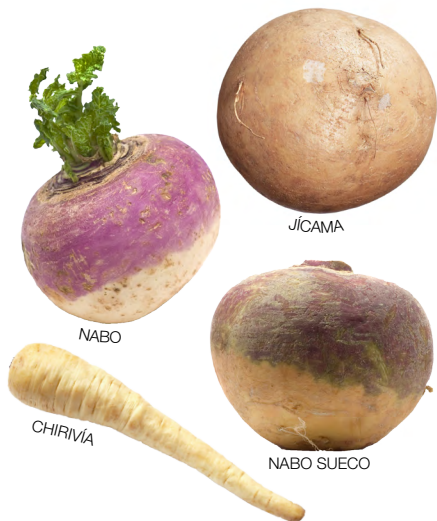


For more recipes and tips, visit:
www.CaChampionsForChange.net

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la **verdura de raíz**



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 una de las mayores fuentes de calorías adicionales 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 la mayoría de las verduras de raíz, es una fuente excelente* de vitamina C. Las verduras de raíz son ricas en carbohidratos complejos.

* Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.

Ideas saludables de preparación

Licúe jícama pelada y cortada con piña enlatada, gajos de naranja y jugo de naranja 100% natural para hacer una bebida refrescante.



Disfrute de la jícama preparándola con un poco de limón y chile en polvo para un bocadillo a media día.



Hierva chirivías en consomé de pollo bajo en sodio para preparar puré de chirivías en lugar de puré de papas.



Consejos saludables

- Escoja **jícamas** firmes y lisas. Almacene la jícama en un lugar fresco y seco hasta por 4 meses. Guarde la jícama cortada en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por 1 semana.
- Escoja **nabos** pequeño a mediano, lisos, redondos y firmes. Guárdelos en un lugar fresco y seco hasta por 2 meses o en el refrigerador hasta por 2 semanas.
- Busque **nabos suecos** pesados, lisos, redondos y firmes. Almacénelos en un lugar fresco y seco hasta por 4 meses o en el refrigerador por 1 mes.

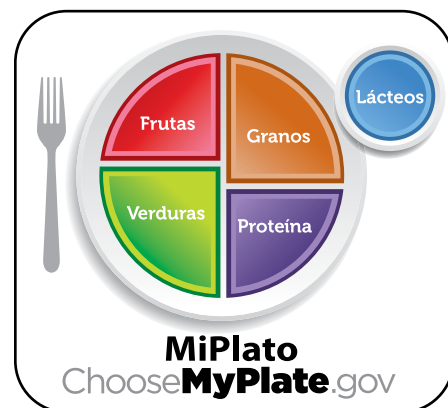
¡En sus marcas, listos...!

La actividad física es más fácil y divertida cuando se practica con otras personas. Forme un grupo de caminata en el trabajo.

¿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