

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is

## salad greens



### Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Students who eat healthy and get regular physical activity often do better in the classroom. Enjoy California's bounty of fruits and vegetables and outdoor activities. With *Harvest of the Month*, your family can explore, taste, and learn how to eat more fruits and vegetables and be physically active every day.

### Produce Tips

- Look for dark green leaves. Choose lettuce heads that are tight and firm.
- Wrap salad greens in slightly damp paper towels. Place in a plastic bag with holes for air. Store in the refrigerator for up to one week.
- Rinse lettuce with cold water. Gently pat dry leaves before using.

### Healthy Serving Ideas

- Try different kinds of salad greens to find out which ones your child likes.
- Add salad greens like romaine, green leaf, and red leaf lettuce to sandwiches.
- Ask your children to create their own salads. Let them pick out the vegetables and toppings they want to use.
- Add color to salads with carrot strips, shredded purple cabbage, or even fruit (e.g., oranges, apples, raisins).
- Use or make lowfat salad dressings. Ask the produce manager at your local store for recipe tips.

### CACTUS SALAD

**Makes 4 servings.** *1½ cups per serving.*  
**Prep time:** 15 minutes

#### Ingredients:

- 4 cups shredded green cabbage
  - 2 fresh cactus leaves (about 1 cup), cleaned and finely chopped
  - 4 thin slices white onion
  - 4 radishes, thinly sliced
  - 1 large tomato, chopped
  - 1 serrano chili, seeds removed and finely chopped
  - 2 tablespoons cider vinegar
  - 1 teaspoon oil
  - 1 teaspoon sugar
1. In medium bowl, mix cabbage, cactus, onion, radishes, tomato, and chili. Place on 4 separate plates.
  2. In small bowl, stir together vinegar, oil, and sugar. Drizzle over each salad. Serve immediately.

*Nutrition information per serving:*  
 Calories 48, Carbohydrate 9 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 2 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 20 mg

Adapted from: *Healthy Latino Recipes Made With Love*, Network for a Healthy California, 2008.

### Let's Get Physical!

- You are a role model. It is important that your child sees you being active.
- Go for a morning or evening jog. Have your child ride next to you on a bike.
- Play one of your favorite outdoor childhood games with your family.

For more ideas, visit:  
[www.letsmove.gov](http://www.letsmove.gov)

### Nutrition Facts

Serving Size: 1 cup green leaf lettuce, shredded (36g)	
Calories 5	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 1g	2%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A 53%	Calcium 1%
Vitamin C 11%	Iron 2%

### How Much Do I Need?

- One cup of salad greens is about two cupped handfuls.
- One cup of salad greens (butterhead, green leaf, red leaf, romaine, iceberg) is an excellent source\* of vitamin K.
- Most varieties of salad greens are also a good source\* of vitamin A and folate.
- Vitamin K helps stop cuts and scrapes from bleeding too much. It also works with calcium to help build strong bones.

The amount of fruits and vegetables that is right for you depends on your age, gender, and physical activity level. Add a variety of colorful fruits and vegetables to your plate at every meal – red, yellow/orange, blue/purple, green, and white/tan/brown. This will help you reach your daily 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
<b>Males</b>	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
<b>Females</b>	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](http://www.mypyramid.gov) to learn more.

### Did You Know?

Dark lettuce leaves have more nutrients than lighter-colored leaves.

# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* son las **lechugas**



LECHUGA ROMANA

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

Los estudiantes que comen de forma saludable y realizan actividades físicas regularmente tienen un mejor desempeño en clase. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

## Consejos Saludables

- Busque lechugas con hojas de color verde oscuro. escoja lechugas que sean compactas y firmes.
- Envuelva las hojas de lechuga en toallas de papel húmedas. Colóquelas en bolsas de plástico con agujeritos. Guárdela en el refrigerador hasta por una semana.
- Enjuague la lechuga con agua fría y seque las hojas con una servilleta antes de usarlas.

## Ideas Saludables de Preparación

- Pruebe diferentes tipos de lechuga para descubrir cuáles prefieren sus hijos.
- Agregue lechuga, como lechuga romana, lechuga de hoja verde y lechuga de hoja roja a los sándwiches o tortas.
- Pídale a su hijo que invente su propia ensalada. Deje que escoja las verduras y otros ingredientes que desee utilizar.
- Agregue color a las ensaladas con zanahorias ralladas, repollo morado picado o frutas (como naranjas, manzanas y pasas).
- Use o prepare aderezos bajos en grasa.

## ENSALADA DE NOPALES

Rinde 4 porciones. 1½ taza por porción.  
Tiempo de preparación: 15 minutos

### Ingredientes:

- 4 tazas de repollo verde cortado en tiritas finas
  - 2 nopales frescos (aproximadamente 1 taza) limpios y finamente picados.
  - 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca
  - 4 rábanos cortados en rebanadas delgadas
  - 1 tomate grande picado
  - 1 chile serrano sin semillas y finamente picado
  - 2 cucharadas de vinagre de sidra
  - 1 cucharadita de aceite
  - 1 cucharadita de azúcar
1. Mezcle el repollo, los nopales, la cebolla, los rábanos, el tomate y el chile serrano en un tazón mediano. Reparta la ensalada en 4 platos.
  2. En un tazón pequeño mezcle el vinagre, el aceite y el azúcar. Rocíe sobre cada ensalada. Sirva inmediatamente.

### Información nutricional por porción:

Calorías 48, Carbohidratos 9 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 20 mg

Adaptada de: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Red para una California Saludable*, 2008.

## ¡En sus Marcas...Listos!

- Usted es un ejemplo para su hijo, por eso es importante que lo vean activo.
- Salga a correr por la mañana o por la noche. Pídale a su hijo que lo acompañe en su bicicleta.
- Salga a jugar con su familia su juego favorito de la niñez.

## Nutrition Facts/Datos de Nutrición

### Serving Size/Tamaño de Porción:

1 cup green leaf lettuce, shredded/  
1 taza de lechuga de hoja verde, rallada (36g)

### Calories/Calorías 5

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

	% Daily Value/% Valor Diario
<b>Total Fat/Grasas</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 10mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidratos</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	<b>2%</b>
Sugars/Azúcares 0g	
<b>Protein/Proteínas</b> 0g	
Vitamin A/Vitamina A 53%	Calcium/Calcio 1%
Vitamin C/Vitamina C 11%	Iron/Hierro 2%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una taza de lechuga equivale a dos puñados.
- Una taza de lechuga (mantecosa, de hoja verde, de hoja roja, romana, iceberg) es una fuente excelente\* de vitamina K.
- La vitamina K evita el sangrado excesivo de las cortadas y raspaduras. También trabaja junto con el calcio para formar huesos fuertes.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Agregue una variedad de frutas y verduras de diferentes colores a su plato con cada comida. Esto le ayudará a alcanzar sus metas diarias.

\*Las fuentes excelentes aportan al menos el 20% del Valor Diario (DV).

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante
<b>Hombres</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*\*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para aprender más.†

## ¿Sabía Que?

Las hojas de lechuga de color verde oscuro tienen más nutrientes que las hojas de color más claro.

†Sito web sólo disponible en inglés.