

Harvest of the Month Family Newsletters



Harvest
of the
Month™



Harvest of the Month™



Harvest of the Month features award-winning, ready-to-go resources that are free, practice-based, and versatile for use in any setting. Harvest of the Month resources are designed to promote healthy lifestyle habits like eating fruits and vegetables and engaging in daily physical activity.

FREE RESOURCES—NUTRITION EDUCATION

100+
customizable tools,
calendars, & other activities

288
recipes & serving ideas

3
posters

To find all these great tools and resources, visit HarvestOfTheMonth.com

PRACTICE-BASED

Harvest of the Month is practice-based.

Research shows eating a colorful variety of fruits and vegetables and getting at least 60 minutes of physical activity daily can help children maintain good health, a healthy weight, and lower their risk for obesity and other diet-related chronic diseases.

We know that low-income children in California are not eating enough healthy foods and not getting enough physical activity. **And it's impacting their health.**



1 out of 10 eat the recommended amount of veggies



Approximately half, ages 6 to 11 years, get the recommended amount of physical activity.



3 out of 7 are overweight or obese



One-Quarter eat the recommended amount of fruits

NEWSLETTERS

for educators, families, kids, businesses and retail stores



252
English Newsletters



5
Additional Languages
for Family Newsletters
Spanish, Chinese, Hmong,
Vietnamese, Russian

WHO IT HELPS:



Educators
teach students how to eat healthier and be more active



Families
buy and make healthier meals



Kids
start (or learn) healthier habits for a lifetime



Communities
increase access to fresh fruits and vegetables

Resources incorporate knowledge- and skill-based strategies and align with:

- USDA's Choose MyPlate Guidelines
- 2010 Dietary Guidelines for Americans
- Common Core Standards

HARVEST OF THE MONTH AIMS TO REVERSE THESE TRENDS, BY:



Increasing consumption of fruits and vegetables, especially locally grown produce



Increasing preferences for fruits and vegetables



Increasing participation in daily physical activity

HARVEST OF THE MONTH WORKS EVERYWHERE!

It can be done any time, any place – where people eat, live, learn, work, play and shop.



15 million
students in California have participated in Harvest of the Month*



12 million
adults in California have participated in Harvest of the Month*



30
states with Harvest of the Month programs

*Numbers include only those reached by Harvest of the Month programs funded by the California Department of Public Health. Actual numbers may be greater as materials have been shared nationally.

WHERE IT WORKS

HARVEST OF THE MONTH SUPPORTS:

- Farm to School
- Farm to Fork
- School & Community Gardens
- Local School Wellness Policies
- Worksite Wellness Programs
- Community Health and Wellness Initiatives
- Healthy Eating and Cooking Programs
- CalFresh (SNAP) and WIC
- Summer Meal Programs

"Harvest of the Month is outstanding

and has made a great difference in both staff eating habits and student preferences.

It is one of the most valuable programs

we've had. Anytime you can integrate food into curriculum, students become that much more engaged."

– Elementary School Principal

HARVEST OF THE MONTH WORKS!

10,000 people

in San Diego, including families and adults, participated in **Harvest of the Month Get Fit** in one month, helping more people to be physically active.



"Harvest of the Month signage has increased our sales and promotes healthy eating... It's the right thing to do."

Grocery Store Manager

"This has been one of the BEST programs that we have had in all the years that I have been in education, which is a lot of years!"



Elementary School Teacher



This material was produced by the California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch with funding from USDA SNAP-Ed, known in California as CalFresh. These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious food for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663. For important nutrition information, visit www.CaChampionsForChange.net.

The Nutrition Education and Obesity Prevention Branch recognizes the following key contributors in the development of this project: Katharina Streng, Emily Pérez and Kristy Garcia, Public Health Institute; Allyson Conwell, GALEWILL Design; Nick Bakkie and Clint Hostetler, Hostetler Bakkie Design.

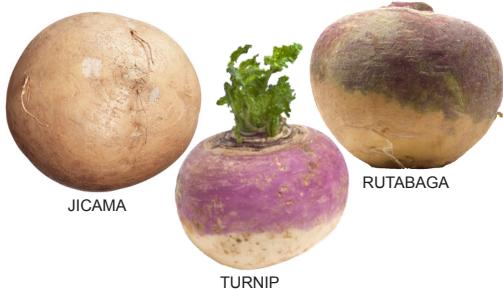
Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetables are

root vegetables



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Family meals can be a great time to care for the body. Take time to set the table, eat together, and share stories. Experts agree that sharing meals may help to avoid teenage smoking, alcohol/drug abuse, and depression. Use *Harvest of the Month* recipes and serving ideas for healthy ways to enjoy root vegetables.

Produce Tips

- Select firm **jicama** that are smooth 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 a plastic bag in the refrigerator for up to two weeks.
- Look for **rutabagas** that are heavy, smooth, round, and firm. Store in a cold, dry place for up to four months or in the refrigerator for one month.

Healthy Serving Ideas

- Look for roots like jicama, parsnips, turnips, rutabagas, and radishes at your local market.
- Peel and slice crisp jicama. Sprinkle with chili powder for a quick snack.
- Peel and cube parsnips and add to your favorite soup.
- Sauté sliced turnips, turnip greens, and chopped onions for a flavorful dish.
- Serve mashed rutabagas instead of mashed potatoes.
- Shred radishes and add to a green salad.

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup raw jicama, sliced (60g)	Calories 23	Calories from Fat 0
% Daily Value		
Total Fat 0g	0%	
Saturated Fat 0g	0%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 2mg	0%	
Total Carbohydrate 5g	2%	
Dietary Fiber 3g	12%	
Sugars 1g		
Protein 0g		
Vitamin A 0%		Calcium 1%
Vitamin C 20%		Iron 2%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced jicama, turnips, or rutabagas is about one cupped handful.
- A ½ cup of most root vegetables is an excellent source of vitamin C.
- Root vegetables are rich in complex carbohydrates, or starch, which give your body energy, especially for the brain and nervous system.
- Most people should get over half of their calories from complex carbohydrates. Good sources include fruits, vegetables, and whole grains.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level. Encourage your family to try a variety of colorful fruits and vegetables every day. It will help them reach their recommended daily amounts.

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?

Roots – like jicama, turnips, rutabagas, radishes, and parsnips – are in peak season in late spring through fall.

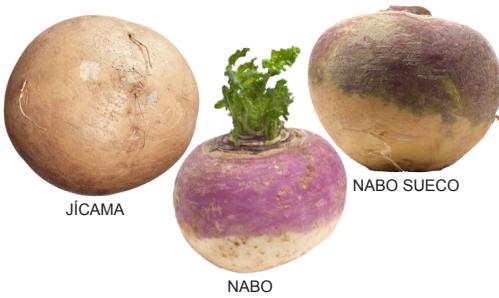
Try these other good or excellent sources of complex carbohydrates for energy: corn, dry beans, peas, and sweet potatoes.

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

Los **vegetales de raíz** son el vegetal de *La Cosecha del Mes*



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

Las comidas familiares pueden ser un momento maravilloso para cuidar nuestro cuerpo. Tome su tiempo para poner la mesa, comer juntos y compartir historias. Los expertos están de acuerdo en que comer en familia puede ayudar a evitar que los adolescentes fumen, consuman alcohol y/o drogas y que padezcan depresión. Use las recetas de *La Cosecha del Mes* y las ideas para prepararlas y servirlas y conocerá formas saludables de disfrutar los vegetales de raíz.

Consejos Saludables

- Escoja **jícamas** firmes que estén lisas, sin mallugaduras ni manchas. Almacene la jícama en un lugar fresco y seco hasta por cuatro semanas.
- Escoja **nabos** de pequeños a medianos que estén lisos, redondos y firmes. Guárdelos en un lugar fresco y seco hasta por dos meses.
- Busque **nabos suecos** que sean pesados, lisos, redondos y firmes. Almácenelos en un lugar fresco y seco hasta por cuatro meses.

Ideas Saludables de Preparación

- Pele y rebane la jícama. Agregue chile, sal y limón.
- Pele y corte en cubitos las chirivías y agréguelas a su sopa favorita.
- Sofría nabos rebanados, hojas de nabo y cebolla picada y tendrá un platillo sabroso.
- Sirva nabo sueco en puré en lugar de puré de papa.
- Agregue rábano rallado a la ensalada.

BRISA DE JÍCAMA Y PIÑA

Rinde 3 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- ½ taza de jícama, pelada y en trocitos
 - ½ taza de piña, enlatada en jugo 100% natural
 - ½ taza de naranja, pelada y en trocitos
 - 2 tazas de jugo de naranja 100% natural
1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
 2. Licúe hasta que quede cremoso. Vacíe en vasos y sirva.

Información Nutricional por Porción:

Calorías 117, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg

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

Para más recetas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el trabajo:** Haga ejercicios de estiramiento con sus compañeros de trabajo durante el tiempo de descanso.
- **En la escuela:** Anime a su hijo a iniciar un grupo de caminata durante el recreo.
- **Con la familia:** Jueguen futbol o a las carreras este fin de semana.

¡Todo tipo de actividad física cuenta hacia sus requerimientos diarios!

Para saber cuanta actividad física necesitan usted y su familia, visite:
www.cdc.gov/physicalactivity

Información Nutricional

Porción: ½ taza de jícama cruda, rebanada (60g)	Calorías 23	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario		
Grasas 0g	0%	
Grasa Saturada 0g	0%	
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg	0%	
Sodio 2mg	0%	
Carbohidratos 5g	2%	
Fibra Dietética 3g	12%	
Azúcares 1g		
Proteína 0g		
Vitamina A 0%		Calcio 1%
Vitamina C 20%		Hierro 2%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de jícama, nabo o nabo sueco equivale a un puñado.
- Una ½ taza de la mayoría de los vegetales de raíz es una excelente fuente de vitamina C.
- Los vegetales de raíz son ricos en carbohidratos complejos o almidón, que le dan a su cuerpo energía, especialmente al cerebro y al sistema nervioso.
- La mayoría de la gente debe obtener la mitad de sus calorías de carbohidratos complejos. Los encontramos en las frutas, los vegetales y los granos integrales.

La cantidad de frutas y vegetales que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

	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 raíces – como la jícama, nabos, nabos suecos, rábanos y chirivías – están en su punto desde finales de primavera hasta el otoño. Pruebe estas otras fuentes buenas o excelentes de carbohidratos complejos: camotes, elote, frijoles y chícharos.

* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2009.

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured fruit is
apples



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Healthy eating can help with your child's success in school. Eating the recommended amount of fruits and vegetables can help kids do better in school. Explore, taste, and learn about eating more fruits and vegetables and being active every day.

Let's Get Physical!

- "Walk to School" Week takes place the first week of October. Join your child's "Walk to School" Week activities. Visit www.cawalktoschool.com for more information.
- If walking to school is not possible, consider other safe places to walk — a park, shopping mall, or around your neighborhood.
- Take a family walk after dinner.

For more physical activity ideas, visit:
www.kidnetic.com

Healthy Serving Ideas

- Freeze 100% apple juice in an ice tray or in a paper cup with a popsicle stick. Serve as a snack or dessert.
- Use unsweetened applesauce to make lower fat baked goods. Replace shortening or oils in baking with an equal amount of applesauce plus one-third of the oil called for in the recipe.

For more ideas, visit:
www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup apples, sliced (55g)	Calories 28	Calories from Fat 0
Total Fat 0g	0%	% Daily Value
Saturated Fat 0g	0%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 1mg	0%	
Total Carbohydrate 8g	3%	
Dietary Fiber 1g	5%	
Sugars 6g		
Protein 0g		
Vitamin A 1%	Calcium 0%	
Vitamin C 4%	Iron 0%	

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced apples is about one cupped handful. This is about the size of half of a small apple.
- A ½ cup of sliced apples is a source of fiber.
- Fiber helps you feel full, helps keep your blood sugar level normal, and helps to avoid constipation. It is found only in plant foods.
- Fruits and vegetables are an important part of an overall healthy, balanced diet. Go to www.mypyramid.gov to learn about the other food groups.
- Discuss with your child what your favorite fruits or vegetables are, why you like them, and your favorite ways to eat them.

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 Amount 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.

Produce Tips

- Look for apples that are firm and do not have bruises or soft spots.
- Store apples at room temperature for up to one week. Or, refrigerate apples for up to three months. Do not refrigerate apples in closed bags.
- To keep apples from browning, prepare fresh apple dishes just before serving. Or, pour 100% apple juice over fresh apple slices.



For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. © California Department of Public Health 2010.



La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* son las
manzanas



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

Una alimentación saludable ayudará a que su hijo tenga éxito en la escuela. Comer las cantidades recomendadas de fruta y verdura puede mejorar el desempeño escolar de los niños. Explore, pruebe y aprenda a comer más frutas y verduras y a mantenerse activo todos los días.

¡En sus Marcas, Listos...!

- La semana "Walk to School" (Camine a la Escuela) es la primera semana de octubre. Participe en las actividades de la semana "Walk to School" con su hijo. Para obtener más información, visite www.cawalktoschool.com.[†]
- Si no le es posible caminar a la escuela, busque otros lugares seguros donde pueda caminar, como un parque, un centro comercial o por su vecindario.
- Dé un paseo a pie con su familia después de cenar.

Para más ideas de actividades físicas, visite: www.kidnetic.com[†]

Ideas Saludables de Preparación

- Congele jugo de manzana 100% natural en una charola para hacer hielos con palitos de paleta. Sirva como bocadillo o postre.
- Cuando hornee, sustituya la grasa (manteca, mantequilla o aceites) por la misma cantidad de puré de manzana más una tercera parte de la cantidad de aceite que indica la receta.

ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 2 latas (6 onzas) de atún envasado en agua, escurrido
 - 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
 - 1 manzana mediana picada, sin las semillas
 - ¼ taza de apio picado
 - ¼ taza de pasas rubias
 - 3 cucharadas de aderezo italiano sin grasa
 - 2 tazas de hojas para ensalada
 - 2 panes medianos de pita intergral
1. En un tazón, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo.
 2. En otro tazón, mezcle las hojas para ensalada con el aderezo restante.
 3. Corte los dos panes de pita por la mitad formando 4 bolsillos.
 4. Con cuidado, llene los bolsillos con cantidades iguales de atún y ensalada. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 216, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 25 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 26 mg, Sodio 544 mg

Adaptación: *Recetas Saludables para Cada Día*, Red para una California Saludable, 2007.

Consejos Saludables

- Busque manzanas firmes y sin mallugaduras.
- Guarde las manzanas a temperatura ambiente hasta por una semana. Puede guardarlas en el refrigerador hasta por tres meses.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de manzanas, rebanadas (55g)	Calorías 28	Calorías de Grasa 0
		% Valor Diario
Grasas 0g	0%	
Grasa Saturada 0g	0%	
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg	0%	
Sodio 1mg	0%	
Carbohidratos 8g	3%	
Fibra Dietética 1g	5%	
Azúcares 6g		
Proteínas 0g		
Vitamina A 1%	Calcio 0%	
Vitamina C 4%	Hierro 0%	

¿Cuánto necesito?

- Una ½ taza de manzanas rebanadas equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de manzanas rebanadas es una fuente de fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre y a evitar el estreñimiento. La fibra se encuentra solamente en alimentos de origen vegetal.
- Las frutas y verduras son parte importante de una dieta saludable y balanceada. Para obtener más información, visite www.mipiramide.gov.
- Dígale a su hijo cuáles son sus frutas y verduras favoritas, por qué le gustan y cómo le gusta comerlas.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la actividad física que practica cada día. 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.

[†]Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2010.



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.

Nutrition Facts

Serving Size: 1 cup green leaf lettuce, shredded (36g)	Calories 5	Calories from Fat 0
Total Fat 0g	0%	% Daily Value
Saturated Fat 0g	0%	
Trans Fat 0g	0%	
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
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.myplate.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**



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 deseé 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
- 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.
 - 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

Total Fat/Grasas 0g 0%

Saturated Fat/Grasa Saturada 0g 0%

Trans Fat/Grasa Trans 0g

Cholesterol/Colesterol 0mg 0%

Sodium/Sodio 10mg 0%

Total Carbohydrate/Carbohidratos 1g 0%

Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g 2%

Sugars/Azúcares 0g

Protein/Proteínas 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
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.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.

[†]Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2011.



Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured produce is **mandarins**



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Did you know a single serving of fruits or vegetables usually costs less than 25 cents? These small costs have big health benefits. Eating a variety of colorful fruits and vegetables and being active every day are healthy habits that can help your child do better in school, feel good, stay healthy, and grow strong. *Harvest of the Month* provides ideas to help your family eat more fruits and vegetables and be more active every day.

Produce Tips

- Look for plump mandarins that feel heavy for size and have stems still attached.
- Look for mandarins with glossy, deep orange skins. (Some patches of green near the stem are okay to eat.)
- Keep on the counter and use within a few days. Or, store in the refrigerator for up to one week.
- **Helpful Hint:** Mandarins that have a deep orange-red color are called *tangerines*. Other types of mandarins include satsumas, clementines, and tangelos.

Healthy Serving Ideas

- Serve breakfast with a glass of 100% fruit juice.
- Provide healthy after-school snacks like fresh or canned mandarin slices (packed in 100% fruit juice).
- Dip tangerine segments into lowfat flavored yogurt.
- Add mandarins to green salads.
- Squeeze juice of citrus fruits over chicken and fish to make tender and juicy. Or, use juice to make reduced fat salad dressings.

For more ideas, visit:
www.kidsnutrition.org

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup tangerine, sections (98g)	Calories 52	Calories from Fat 0
Total Fat 0g	0%	% Daily Value
Saturated Fat 0g	0%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 2mg	0%	
Total Carbohydrate 13g	4%	
Dietary Fiber 2g	7%	
Sugars 10g		
Protein 1g		
Vitamin A 13%	Calcium 4%	
Vitamin C 43%	Iron 1%	

How Much Do I Need?

- One medium mandarin orange is about a ½ cup of fruit sections.
- A ½ cup of mandarins is an excellent source of vitamin C and a good source of vitamin A.
- Vitamin C helps the body heal cuts and wounds and helps lower the risk of infection. Vitamin C is found only in plant foods.
- Our bodies do not make or store vitamin C so try to eat foods with vitamin C every day.

The amount of fruits and vegetables that is right for you depends on your age, gender, and physical activity level. Eating a variety of colorful fruits and vegetables can help you stay healthy. Fruits and vegetables come in a variety of forms – fresh, frozen, canned, dried, and 100% juice – and all forms count toward your daily amounts. Find out how much each person in your family needs. Make plans to help your family reach the goal amount.

Recommended Daily Amount 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.



For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. © California Department of Public Health 2010.



La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

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



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

¿Sabía que una porción de frutas o verduras normalmente cuesta menos de 25 centavos? Este pequeño costo aporta grandes beneficios a la salud. Comer una variedad de fruta y verdura de diferentes colores y hacer actividad física cada día son hábitos saludables que pueden ayudar a sus hijos a desempeñarse mejor en la escuela, a mantenerse sanos y crecer fuertes. *La Cosecha del Mes* le puede ayudar a su familia a comer más frutas y verduras y hacer más actividad física cada día.

Consejos Saludables

- Busque mandarinas firmes que se sientan pesadas para su tamaño.
- Busque mandarinas con cáscara brillosa de color naranja intenso.
- Cómase las mandarinas a los pocos días si las deja a temperatura ambiente, o guárdelas en el refrigerador hasta por una semana.

Ideas Saludables de Preparación

- Sirva el desayuno con un vaso de jugo 100% natural.
- Prepare bocadillos saludables después de la escuela, como gajos de mandarina frescos o enlatados (en jugo de fruta 100% natural).
- Rocíe yogur de sabor bajo en grasa sobre los gajos de mandarina.
- Agregue mandarina a las ensaladas.
- Exprima jugo de frutos cítricos sobre el pollo y pescado para que estén tiernos y jugosos.

LICUADO HELADITO DE NARANJA

Rinde 4 porciones.

1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de naranja 100% natural
 - 10 cubos de hielo
 - 1 taza de leche descremada o con 1% de grasa
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - 2 tazas de mandarinas enlatadas, escurridas
1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
 2. Licue unos 30 segundos o hasta que la mezcla quede cremosa.
 3. Sírvalo en cuatro vasos.

Información nutricional por porción:

Calorías 91, Carbohidratos 18 g, Fibra Dietética 1 g, Proteína 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 33 mg

Adaptación: Niños...¡A Cocinar!, Red para una California Saludable, 2009.

¡En sus Marcas, Listos...!

Ayude a sus hijos a mantenerse activos y a prepararse para las pruebas de aptitud física de primavera con estos consejos:

- Establezca una meta semanal para cada miembro de la familia. (Ejemplo: Camine 10,000 pasos y haga estiramientos cada día.)
- Coloque sus metas en un lugar visible, como el refrigerador.
- Decida qué "recompensa" dar por las metas alcanzadas. (Ejemplo: una excursión familiar).

Para más ideas, visite[†]:

www.activeca.org

Información Nutricional

Porción: 1/2 taza de gajos de mandarina (98g)	Calorías 52	Calorías de Grasa 0
		% Valor Diario
Grasas 0g	0%	
Grasa Saturada 0g	0%	
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg	0%	
Sodio 2mg	0%	
Carbohidratos 13g	4%	
Fibra Dietética 2g	7%	
Azúcares 10g		
Proteínas 1g		
Vitamina A 13%	Calcio 4%	
Vitamina C 43%	Hierro 1%	

¿Cuánto Necesito?

- Una mandarina mediana equivale aproximadamente a una ½ taza.
- Una ½ taza de mandarina es una fuente excelente de vitamina C y una fuente buena de vitamina A.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones. La vitamina C se encuentra sólo en los alimentos de origen vegetal.
- Nuestros cuerpos no producen ni almacenan vitamina C, así que trate de comer cada día alimentos que contengan vitamina C.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores le ayuda a mantenerse saludable. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para su necesidad diaria – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Descubra cuánto necesita cada persona en su familia. Haga planes para ayudar a su familia a alcanzar la cantidad perfecta.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años 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.

[†]Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2010.



Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is

cooked greens



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

School meals can give students the nutrition they need to grow strong and healthy. Studies show that healthy students learn better. Help your child be healthy and do better in school by enrolling in a school meal program.

Harvest of the Month encourages students to make healthy food choices and be physically active every day.

Produce Tips

- Choose leafy greens with fresh, full leaves.
- Avoid greens that have brown, yellow, spotted, wilted, or slimy leaves.
- Store greens in a plastic bag in the refrigerator for two to five days.
- Wash greens thoroughly before use.
- Cut stems from leafy greens immediately before cooking.
- **Helpful Hint:** Two cups of raw greens makes about a ½ cup cooked.

For more information, visit:
www.leafy-greens.org

Healthy Serving Ideas

- Cook collards, Swiss chard, bok choy, and spinach for a mild or sweeter flavor.
- Cook arugula, kale, and mustard greens for a peppery flavor.
- Sauté collard greens with garlic, onions, tomatoes, and olive oil.
- Simmer greens in low-sodium chicken broth until greens are tender and wilted.
- Stir-fry bok choy with carrots, corn, and red peppers for a colorful side dish.

SAVORY GREENS

Makes 6 servings. 1 cup each.

Cook time: 30 minutes

Ingredients:

- 3 cups water
 - ¼ pound skinless turkey breast
 - ¼ cup chopped onion
 - 2 cloves garlic, crushed
 - ¼ teaspoon cayenne pepper
 - ¼ teaspoon ground cloves
 - ½ teaspoon dried thyme
 - 1 green onion, chopped
 - 1 teaspoon ground ginger
 - 2 pounds greens (mixture of collards, kale, turnip greens, mustard greens)
1. Place all ingredients except greens into large pot and bring to a boil.
 2. Prepare greens by washing thoroughly and removing stems.
 3. Slice greens into bite-sized pieces.
 4. Add greens to stock. Cook 20 to 30 minutes until tender. Serve hot.

Nutrition information per serving:

Calories 69, Carbohydrate 10 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 7 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 9 mg, Sodium 267 mg

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

For more recipes, visit:
www.cachampionsforchange.net

Let's Get Physical!

- **At home:** Start the day by dancing to alarm clock music.
- **At school:** Walk to and from school or to after-school activities.*
- **With the family:** Walk in your neighborhood – to the park, church, farmers' market, or grocery store.

*October is International Walk to School Month. Ask your school how your family can participate.

For more information, visit:
www.walktoschool.org

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cooked Swiss chard (88g)	Calories 18	Calories from Fat 0
Total Fat 0g	0%	% Daily Value
Saturated Fat 0g	0%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 157mg	7%	
Total Carbohydrate 4g	1%	
Dietary Fiber 2g	7%	
Sugars 1g		
Protein 2g		
Vitamin A 107%	Calcium 5%	
Vitamin C 26%	Iron 11%	

How Much Do I Need?

- A ½ cup of cooked greens is about the size of one cupped handful.
- Most cooked greens are an excellent source of vitamin A, vitamin C, and vitamin K.
- They also have calcium, a mineral that helps the body grow strong bones and teeth.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level. Look at the chart below to find out how much each person in your family needs.

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 leafy green vegetables are available year-round. They may be fresher and cost less than varieties shipped from other states or countries.

Try these California grown varieties: bok choy, collard greens, kale, kohlrabi, mustard greens, spinach, Swiss chard, and turnip greens.

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

Los **vegetales de hoja cocinados** son el vegetal de *La Cosecha del Mes*



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

Los alimentos escolares pueden aportar a los estudiantes los nutrientes que necesitan para crecer fuertes y sanos. Estudios demuestran que los estudiantes sanos aprenden mejor. Ayude a que su hijo sea más saludable y le vaya mejor en la escuela inscribiéndolo al programa de alimentos escolares. *La Cosecha del Mes* invita a los estudiantes a elegir opciones de alimentos saludables y a mantenerse físicamente activos todos los días.

Consejos Saludables

- Escoja vegetales de hoja frescos.
- Evite los vegetales de hoja con hojas manchadas o marchitas.
- Almacénelos en bolsas de plástico en el refrigerador entre dos y cinco días.
- Lave los vegetales antes de usarlos.
- Corte los tallos de los vegetales de hoja justo antes de cocinarlos.
- **Consejo útil:** Dos tazas de vegetales de hoja crudos equivalen aproximadamente a $\frac{1}{2}$ taza de vegetales de hoja cocinados.

Para más información, visite:
www.leafy-greens.org

Ideas Saludables de Preparación

- Sofría las hojas de berza con ajo, cebolla, tomate y aceite de oliva.
- Hierva a fuego lento los vegetales de hoja en consomé de pollo bajo en sodio hasta que queden tiernos.
- Sofría el repollo chino (*bok choy*) con zanahorias, elote y pimientos rojos para obtener un colorido platillo de acompañamiento.

Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de acelga cocinada (88g)	Calorías 18	Calorías de Grasa 0
		% Valor Diario
Grasas 0g	0g	0%
Grasa Saturada 0g	0g	0%
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg	0mg	0%
Sodio 157mg	7mg	7%
Carbohidratos 4g	4g	1%
Fibra Dietética 2g	2g	7%
Azúcares 1g		
Proteína 2g		
Vitamina A 107%		Calcio 5%
Vitamina C 26%		Hierro 11%

¿Cuánto Necesito?

- Una $\frac{1}{2}$ taza de vegetales de hoja equivale aproximadamente a un puñado.
- La mayoría de los vegetales de hoja son una fuente excelente de vitamina A, vitamina C y vitamina K.
- También tienen calcio, un mineral que ayuda al desarrollo de huesos fuertes y dientes sanos.

La cantidad de frutas y vegetales que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

	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?

Los vegetales de hoja cosechados en California están disponibles todo el año.

Pruebe estas variedades que se cosechan en California: repollo chino (*bok choy*), hojas de berza, col rizada, colirrábano, hojas de mostaza, espinaca, acelga y hojas de nabo.

* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.

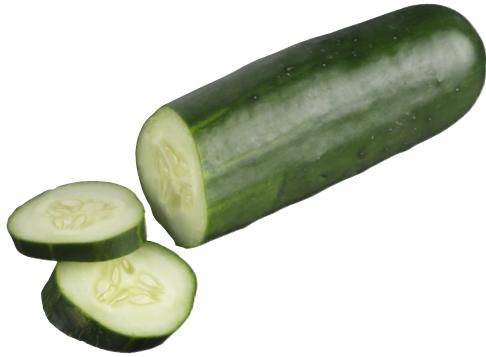
Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2009.

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Do you want more energy for you and your family? Start by making healthy beverage and meal choices. Water is a vital nutrient that helps keep your body temperature normal. Water also helps keep your joints moving smoothly. Students who are hydrated and healthy have more energy and can focus better in school. Use *Harvest of the Month* fruits and vegetables in meals and snacks to help your children reach their total daily needs.

Produce Tips

- Look for different varieties of cucumbers like Apple, Lemon, Japanese, Persian, or English.
- 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.
- **Helpful Hint:** Thicker cucumbers have more seeds.

Healthy Serving Ideas

- Eat a cool, crisp cucumber for a thirst-quenching snack.
- Add sliced cucumbers to salads or sandwiches for extra crunch.
- Make a cucumber and tomato pita sandwich.
- Mix sliced cucumbers with vinegar, water, salt, and pepper for a side dish.
- Serve sliced cucumbers with lowfat yogurt dip for a healthy snack.

VEGGIE TORTILLA ROLL-UPS

Makes 4 servings.

1 tortilla roll per serving.

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

- 4 whole wheat tortillas (7-inch)
 - 8 tablespoons (½ cup) nonfat cream cheese
 - 2 cups shredded romaine lettuce or fresh chopped spinach
 - 1 cup chopped tomato
 - ½ cup chopped bell pepper (any color)
 - ½ cup chopped cucumber
 - ¼ cup diced canned green chilies
 - ¼ cup sliced ripe olives, drained
1. Spread each tortilla with 2 tablespoons of cream cheese.
 2. Top with equal amounts of vegetables.
 3. Roll up tightly to enclose filling and serve.

Nutrition information per serving:

Calories 128, Carbohydrate 20 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 8 g, Total Fat 2 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 3 mg, Sodium 427 mg

Adapted from: *Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California*, 2007.

For more recipes, visit:
www.cachampionsforchange.net

Let's Get Physical!

- **At home:** Start a garden for you and your family.
- **At work:** Take stretching breaks! Stretch a couple of minutes for every hour you work.
- **At school:** Encourage your child to get involved with the school garden.
- **With the family:** Get everyone involved in planting and weeding!

For gardening ideas, visit:
www.kidsgardening.org

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cucumbers, sliced (52g)	Calories 8	Calories from Fat 0
% Daily Value		
Total Fat 0g	0%	
Saturated Fat 0g	0%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 1mg	0%	
Total Carbohydrate 2g	1%	
Dietary Fiber 0g	1%	
Sugars 1g		
Protein 0g		
Vitamin A 1%		Calcium 1%
Vitamin C 3%		Iron 1%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced cucumber is about one cupped handful.
- A ½ cup of cucumbers is a good source of vitamin K, which helps your blood clot.
- Cucumbers are about 96% water. The recommended daily amount of fluid is about eight cups per day, or 64-ounces total. Your body needs water to keep every part working. Fruits and vegetables have water. Eating them can help you get the eight cups of fluid you need daily. The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level.

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 cucumbers are available year-round, but have the most flavor during spring and summer. Buy locally grown fruits and vegetables in season – they may be fresher and cost less than varieties shipped from other states or countries.

Try these other champion sources of water: cabbage, celery, melons, radishes, spinach, strawberries, and tomatoes.

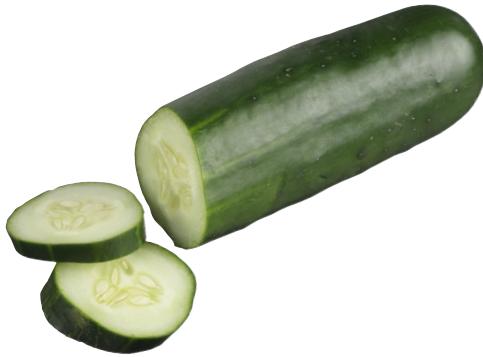


La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

El pepino es la verdura de *La Cosecha del Mes*



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

¿Quiere que usted y su familia tengan más energía? Empiece preparando comidas y bebidas saludables. El agua es un nutriente vital que ayuda a mantener la temperatura de su cuerpo normal. El agua también ayuda a que sus articulaciones se muevan sin problemas. Los estudiantes hidratados y saludables tienen más energía y se pueden concentrar mejor en sus estudios. Use la fruta y verdura de *La Cosecha del Mes* en comidas y bocadillos para ayudar a sus hijos a alcanzar el total diario que necesitan.

Consejos Saludables

- Busque diferentes variedades de pepinos como *Apple*, *Lemon*, *Japanese*, *Persian* o *English*.
- Escoja pepinos firmes con piel lisa. Evite los pepinos que tengan las puntas marchitas o tengan manchas.
- Guarde los pepinos en un lugar fresco y seco hasta por una semana. También los puede guardar en el refrigerador hasta por cinco días en una bolsa de plástico.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue rebanadas de pepino a las ensaladas o a los sándwiches para que estén más crujientes.
- Prepare un sándwich de pan pita con pepino y tomate.
- Mezcle rebanadas de pepino con vinagre, agua, sal y pimienta como plato de acompañamiento.
- Sirva rebanadas de pepino con salsa de yogur bajo en grasa como bocadillo saludable.

ROLLITOS DE TORTILLA CON VERDURA

Rinde 4 porciones.

1 rollito por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 4 tortillas de trigo integral (de 7 pulgadas)
 - 8 cucharadas ($\frac{1}{2}$ taza) de queso crema sin grasa
 - 2 tazas de lechuga romana (*romaine*) cortada en tiras delgadas, o espinaca fresca picada
 - 1 taza de tomate picado
 - $\frac{1}{2}$ taza de pimiento picado (cualquier color)
 - $\frac{1}{2}$ taza de pepino picado
 - $\frac{1}{4}$ taza de chiles verdes en lata, cortados en cubitos
 - $\frac{1}{4}$ taza de aceitunas maduras, escurridas
- Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema.
 - Cúbralas con cantidades iguales de verdura.
 - Enróllelas apretándolas para que el relleno quede firme, y sírvalos.

Información nutricional por porción:

Calorías 128, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 427 mg

Adaptación: *Recetas Saludables para Cada Día*, Red para una California Saludable, 2007.

Para más información, visite:
www.campeonesdelcambio.net

¡En sus Marcas, Listos...!

- En el hogar:** Plante un jardín para usted y su familia.
- En el trabajo:** Tome descansos para hacer estiramientos. Estírese un par de minutos por cada hora de trabajo.

Información Nutricional

Porción: 1/2 taza de pepino, rebanado (52g)	Calorías 8 Calorías de Grasa 0
	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 0g	1%
Azúcares 1g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1% Vitamina C 3%	Calcio 1% Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una 1/2 taza de pepino rebanado equivale aproximadamente a un puñado.
- Una 1/2 taza de pepino es una fuente excelente de vitamina K.
- Los pepinos son aproximadamente un 96% agua.

La cantidad diaria recomendada de líquidos es aproximadamente de ocho tazas, o un total de 64 onzas. Su cuerpo necesita agua para funcionar en su totalidad. La fruta y verdura tienen agua. Si las come le pueden ayudar a conseguir las ocho tazas de líquido que necesita cada día.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2 1/2 - 5 tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 - 5 tazas por día	3 1/2 - 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?

Los pepinos cosechados en California están disponibles todo el año, pero tienen más sabor durante primavera y verano. Compre fruta y verdura cosechadas en temporada – pueden estar más frescas y costar menos.

Pruebe estas otras fuentes de agua: repollo, apio, melón, rábano, espinaca, fresa y tomate.

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured fruit is
strawberries



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Eating breakfast can improve your child's behavior and attitude. Children who eat breakfast feel better, have fewer absences from school, and do better in school. *Harvest of the Month* can give you ideas to help your family power up with breakfast, eat more fruits and vegetables, and be active every day.

Produce Tips

- Look for plump berries with a natural shine, rich red color, bright green caps, and a sweet smell.
- Store unwashed strawberries in the refrigerator for up to three days.
- Before serving, use cool water to gently wash strawberries with the green caps still attached.
- Look for no-sugar-added frozen strawberries.

Healthy Serving Ideas

- Slice strawberries into high fiber cereal and calcium-rich lowfat yogurt.
- Blend frozen strawberries with orange juice (or lowfat yogurt) and ice to make a quick and tasty smoothie.
- Add strawberries to a spinach salad.
- Microwave sliced strawberries with a small amount of 100% orange juice to make a topping for pancakes and waffles.
- Strawberries are a tasty snack any time of the day. Just wash them, remove the stem, and enjoy.
- Be a role model – eat breakfast with your child.

For more ideas, visit:
www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup strawberries, sliced (83g)	Calories 27	Calories from Fat 0
Total Fat 0g	0%	% Daily Value
Saturated Fat 0g	0%	
Trans Fat 0g	0%	
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 1mg	0%	
Total Carbohydrate 6g	2%	
Dietary Fiber 2g	7%	
Sugars 4g		
Protein 1g		
Vitamin A 0%	Calcium 1%	
Vitamin C 81%	Iron 2%	

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced strawberries is about four large strawberries or one cupped handful.
- A ½ cup of strawberries is an excellent source of vitamin C – providing 81% of the recommended Daily Value.
- Vitamin C helps your body heal cuts and wounds. It also helps your body fight infections and sickness.
- We cannot make vitamin C in our bodies so we need to eat foods rich in vitamin C, like fruits and vegetables.
- Vitamin C is sensitive to air, heat, and water. Do not store fresh fruits and vegetables for long periods of time or over-cook them – or else they may lose some of their vitamin C.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level. Look at the chart below to find out how much each person in your family needs. Write it down and post in the kitchen. Add a variety of colorful fruits and vegetables to meals and snacks to help your family meet their goals.

Recommended Daily

Amount 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.



For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. © California Department of Public Health 2011.



La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* son las **fresas**



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

Desayunar puede mejorar el comportamiento y la actitud de su hijo. Los niños que desayunan se sienten mejor, faltan menos a la escuela y obtienen mejores calificaciones. *La Cosecha del Mes* puede darle ideas para ayudar a su familia a tener más energía con el desayuno, comer más frutas y verduras y estar activa todos los días.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue fresas rebanadas al cereal integral y al yogur bajo en grasa.
- Mezcle fresas congeladas con jugo de naranja 100% natural (o yogur bajo en grasa) y hielo para un licuado rápido y sabroso.
- Agregue fresas a la ensalada de espinaca.
- Caliente en el horno de microondas fresas rebanadas con un poco de jugo de naranja 100% natural para aderezar los panqueques.
- Ponga el ejemplo – desayune con su hijo.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Consejos Saludables

- Busque fresas con brillo natural, de color rojo brillante y aroma dulce.
- Almacene las fresas sin lavar en el refrigerador hasta por tres días.
- Busque fresas congeladas sin azúcar agregada.
- Antes de servir, lave las fresa cuidadosamente con agua fría sin cortar los tallitos verdes.

SÚPER BANANA SPLIT

Rinde 1 porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 plátano pequeño, pelado
 - ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
 - 1 cucharada de granola baja en grasa
 - ½ taza de fresas en rebanadas (frescas o congeladas)
1. Corte el plátano por la mitad a lo largo.
 2. Sirva yogur en un tazón.
 3. Ponga las mitades del plátano a ambos lados del yogur.
 4. Cubra el yogur con la granola y la fruta. Sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 259, Carbohidratos 55 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 8 g, Grasas 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 98 mg

Adaptada de: Niños... ¡a Cocinar!, Red para una California Saludable, 2009.

¡En sus Marcas...Listos!

- Agregue a su rutina familiar un paseo en bicicleta. Vaya en bici a la escuela, al trabajo, a la iglesia y al mercado sobre ruedas.
- Durante el fin de semana, dé un paseo en bicicleta más largo o vaya de excursión con su familia a un parque local o estatal.
- Pida a cada miembro de su familia que elija una actividad que le gustaría hacer en familia.

Para más información, visite[†]:
www.californiabikecommute.com

Información Nutricional

Porción: ½ taza de fresas en rebanadas (83g)	Calorías 27	Calorías de Grasa 0
		% del Valor Diario
Grasas 0g	0%	
Grasa Saturada 0g	0%	
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg	0%	
Sodio 1mg	0%	
Carbohidratos 6g	2%	
Fibra Dietética 2g	7%	
Azúcares 4g		
Proteínas 1g		
Vitamina A 0%	Calcio 1%	
Vitamina C 81%	Hierro 2%	

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de fresas rebanadas equivale a cuatro fresas grandes.
- Una ½ taza de fresas es una fuente excelente de vitamina C.
- La vitamina C ayuda a su cuerpo a sanar cortadas y heridas. También ayuda al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades.
- Como nuestro cuerpo no puede producir vitamina C necesitamos comer alimentos ricos en vitamina C, como frutas y verduras.
- No almacene frutas y verduras frescas durante períodos prolongados ni las cocine demasiado para que no pierdan la vitamina C.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber la cantidad que necesita su familia. Agregue una variedad de frutas y verduras de diferentes colores a las comidas y bocadillos para ayudar a su familia a cumplir sus metas.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años 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.

[†]Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2011.



Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured fruit is
peaches



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Enjoy California's bounty of fresh fruits and vegetables and hundreds of local and state parks. Help your child eat a variety of colorful fruits and vegetables and get daily physical activity. It will help your child learn and focus better in school. Use *Harvest of the Month* to help your family eat healthy and be more active.

Produce Tips

- Choose peaches that have a sweet smell and give slightly to gentle pressure.
- Look for fruits with a bright yellow background (not red).
- Place firm peaches in a brown paper bag. Store at room temperature until ripe.
- Store ripe peaches in a plastic bag in the refrigerator for up to five days.

Healthy Serving Ideas

- Blend fresh or frozen peaches with lowfat milk, 100% orange juice, and ice.
- Combine peaches, lowfat yogurt, and granola for a healthy snack.
- Eat the skin! The skin of fruits and vegetables contains fiber and many important vitamins and minerals.
- Take your child to a farmers' market to find California grown peaches — in-season fruits and vegetables cost less and taste better.

GOOD MORNING COBBLER

Makes 4 servings. 1 cup each.

Total time: 10 minutes

Ingredients:

- 2 medium peaches, sliced (or 1 (15-ounce) can sliced peaches*, drained)
 - 1 (15-ounce) can pear halves*, drained and sliced
 - 1/4 teaspoon almond or vanilla extract
 - 1/4 teaspoon cinnamon
 - 3/4 cup lowfat granola with raisins
- *Canned fruit packed in 100% fruit juice.

- Combine peaches, pears, extract, and cinnamon in large microwave safe bowl. Stir well.
- Sprinkle granola over the top. Cover bowl with plastic wrap. Leave a little opening for steam to get out.
- Microwave on high for 5 minutes. Let cool for 2 minutes.
- Spoon into bowls and serve warm.

Nutrition information per serving:

Calories 171, Carbohydrates 41 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 3 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 54 mg

Adapted from: *Kids...Get Cookin'!*, Network for a Healthy California, 2009.

Let's Get Physical!

- Visit one of California's almost 300 state parks. Or visit a regional or local park. These are family-friendly and usually free or low cost to the public.
- Parks provide many ways to be active — from water sports, hiking, and biking to exploring California's nature, history, and cultures.

To find a park near you, visit:
www.parks.ca.gov/parkindex/

Nutrition Facts

Serving Size: 1/2 cup peaches, sliced (77g)	Calories 30	Calories from Fat 0
% Daily Value		
Total Fat 0g	0%	
Saturated Fat 0g	0%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 0mg	0%	
Total Carbohydrate 7g	2%	
Dietary Fiber 1g	5%	
Sugars 7g		
Protein 1g		
Vitamin A 5%	Calcium 1%	
Vitamin C 9%	Iron 1%	

How Much Do I Need?

- A 1/2 cup of sliced peaches is about one cupped handful. This is about the size of half of a medium peach.
- A 1/2 cup of peaches has vitamin C, vitamin A, and fiber.
- Fiber helps you feel full and keep your blood sugar level normal. Fiber also helps you maintain a healthy weight. Fiber is found only in plant foods like fruits, vegetables, grains, nuts, and seeds.

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 you and your family need. All forms count toward your daily amount — fresh, frozen, canned, dried, and 100% juice. Eating a variety of colorful fruits and vegetables every day will help you get the nutrients you need to be healthy.

Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2 1/2 - 5 cups per day	4 1/2 - 6 1/2 cups per day
Females	2 1/2 - 5 cups per day	3 1/2 - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

Did You Know?

Nectarines are a type of fuzzless peach with a smooth skin.

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* son los **duraznos**



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

Disfrute de la abundancia de frutas y verduras frescas y de los cientos de parques locales y estatales de California. Ayude a su hijo a comer una variedad de frutas y verduras de distintos colores y a mantenerse activo diariamente. Así aprenderá y se concentrará mejor en la escuela. Use *La Cosecha del Mes* para ayudar a su familia a comer comida saludable y mantenerse más activa.

Consejos Saludables

- Escoja duraznos con aroma dulce y que cedan un poco al presionarlos ligeramente.
- Busque frutas con fondo de color amarillo (no rojo).
- Madure los duraznos en una bolsa de papel. Almacénelos a temperatura ambiente hasta que maduren.
- Guarde los duraznos maduros en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por cinco días.

Ideas Saludables de Preparación

- Licue duraznos con leche baja en grasa y hielo para un sabroso licuado.
- Combine duraznos, yogur bajo en grasa y granola para preparar un bocadillo saludable.
- Lleve a su hijo al mercado sobre ruedas para que escoja duraznos. ¡Las frutas y verduras en temporada saben mejor!

POSTRE CRUJIENTE DE FRUTA

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 2 duraznos medianos, rebanados ó 1 lata (15 onzas) de duraznos rebanados*, escurridos
- 1 lata (15 onzas) de peras en mitades*, escurridas y rebanadas
- ¼ cucharadita de extracto de almendra o de vainilla
- ¼ cucharadita de canela
- ¾ taza de granola baja en grasa con pasas

*Fruta enlatada en jugo de fruta 100% natural.

- Combine los duraznos, peras, extracto y canela en un tazón grande para horno de microondas. Mezcle bien.
- Espolvoree la granola por encima. Cubra el tazón con envoltura de plástico. Haga un pequeño agujero para que salga el vapor.
- Cocine en el horno de microondas a potencia alta durante 5 minutos. Deje enfriar durante 2 minutos.
- Reparta en 4 tazones y sirva calientito.

Información nutricional por porción:

Calorías 171, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 54 mg

Adaptada de: Niños...¡A Cocinar!, Red para una California Saludable, 2009.

¡En sus Marcas...Listos!

- Visite uno de los casi 300 parques estatales que hay en California. O visite un parque regional o local.
- Los parques ofrecen muchas oportunidades para mantenerse activo, como caminatas, natación y pasear en bicicleta.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

½ cup peaches, sliced/

½ taza de durazno, rebanado (77g)

Calories/Calorías 30

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

% Daily Value/% Valor Diario	
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 0mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 7g	2%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	5%
Sugars/Azúcares 7g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 5%	Calcium/Calcio 1%
Vitamin C/Vitamina C 9%	Iron/Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de durazno rebanado equivale a un durazno mediano.
- Una ½ taza de durazno tiene vitamina C, vitamina A y fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse satisfecho y a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitan usted y su familia. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para su necesidad diaria — frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores todos los días le ayudará a obtener los nutrientes que necesita para mantenerse saludable.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años 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.choosemyplate.gov para aprender más.[†]

¿Sabía que?

Las nectarinas son un tipo de durazno de piel lisa.

[†]Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2011.

