

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



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 fresh or cooked cabbage is an excellent source* of vitamin C and vitamin K. A ½ cup of cooked cabbage also provides fiber and folate. Cabbage is a cruciferous vegetable that is rich in phytochemicals, which help boost the immune system and help lower the risk of heart disease and certain types of cancer.

*Excellent sources provide at least 20% Daily Value.

Healthy Serving Ideas

Cook cabbage with broccoli, bell pepper slices, carrots, and grilled chicken.



Use green and purple cabbage for a rainbow coleslaw.



Add green or purple cabbage to stews or soups.



Shopper's Tips

- Look for firm cabbage heads that feel heavy for their size. The leaves should be tightly packed.
- Put whole or cut cabbage in a plastic bag. Keep in the refrigerator for up to one week.
- Wash cabbage thoroughly just before using. Then, remove tough outer leaves, cut in half, and trim core.

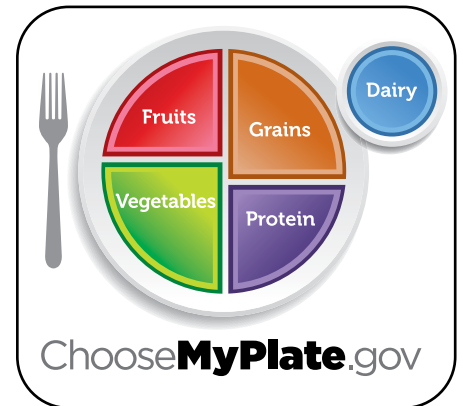
Let's Get Physical!

Get moving indoors by doing a scavenger hunt. Have your family split into two teams. Have each team hide five or more items around your home. Then give each team 10 minutes to find the items while the other team cheers.

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 **repollo**



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 repollo fresco o cocinado es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K. Una ½ taza de repollo cocinado también proporciona fibra y folato. El repollo es una verdura crucífera rica en fotoquímicos, los cuales ayudan a estimular el sistema inmunológico y ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.

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

Ideas saludables de preparación

Mezcle repollo con brócoli, pimiento, zanahoria y pollo a la parrilla.



Use repollo verde y morado para preparar una ensalada de col “arco iris”.



Agregue repollo a guisados y sopas.



Consejos saludables

- Escoja repollos firmes que se sientan pesados para su tamaño. Las hojas deben estar apretadas.
- Guarde el repollo entero o cortado en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.
- Lave el repollo justo antes de usarlo. Quite las hojas exteriores, córtelo por la mitad y corte el tallo.

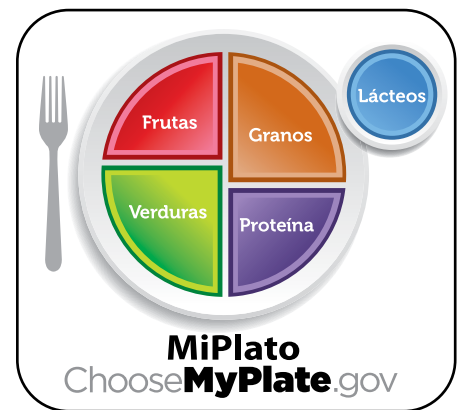
¡En sus marcas, listos...!

¿Listo para una búsqueda de tesoro? Divida a su familia en dos equipos. Pida a cada equipo que esconda cinco artículos en la casa. Después, cada equipo tendrá 10 minutos para hallar las cosas mientras el otro equipo los anima.

¿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