

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



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 peas (fresh or cooked) is an excellent source* of vitamin K. This vitamin helps stop cuts and scrapes from bleeding too much and starts the healing process. Peas are also a good source** of fiber, vitamin C, vitamin A, folate, and thiamin. Thiamin is also called vitamin B₁. It helps keep your body's nerves healthy.

*Excellent sources provide at least 20% Daily Value.

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

Healthy Serving Ideas

Cook sugar snap or snow peas with sliced vegetables and chicken strips for a quick stir-fry.



Add sugar snap or snow peas to your favorite pasta dish.



Simmer green peas with sliced mushrooms in low-sodium chicken broth for a tasty side dish.



Shopper's Tips

- Look for fresh green peas with firm, bright green, medium-sized pods.
- Put fresh peas in an open plastic bag. Keep in the refrigerator for up to five days. Wash peas just before using.
- Put cooked green peas in an airtight container. Keep in the refrigerator for up to four days.
- For frozen or canned peas, pick low-sodium varieties without butter sauces.

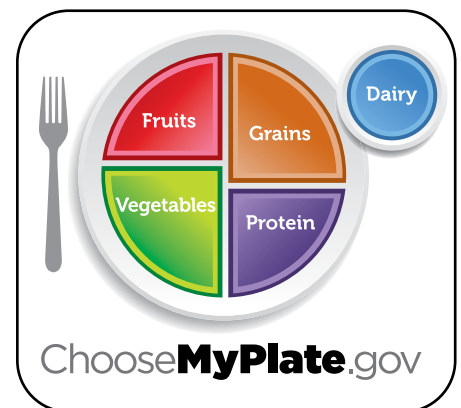
Let's Get Physical!

Limit the amount of TV you watch. This will give you more time to be active – like doing chores, playing with your kids, or getting outside to enjoy the fresh air. Break the habit of turning on the TV “to see what’s on.” If you don’t know what’s on, you won’t miss it!

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



For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer. Visit www.CaChampionsForChange.net for healthy tips. © California Department of Public Health 2013



La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes son los **chícharos**



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 chícharos (crudos o cocinados) es una fuente excelente* de vitamina K. Esta vitamina ayuda a detener el sangrado excesivo de cortadas e inicia el proceso de cicatrización. Los chícharos son también una fuente buena** de fibra, vitamina A, folato y tiamina.

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

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

Ideas saludables de preparación

Mezcle chícharos chinos con verduras y tiras de pollo y tendrá un sofrito de preparación rápida.



Agregue chícharos chinos a su platillo de pasta favorito.



Para preparar un sabroso platillo, hierva a fuego lento chícharos con champiñones rebanados y caldo de pollo.



Consejos saludables

- Busque chícharos frescos verdes, firmes y de color verde brillante.
- Guarde los chícharos crudos en una bolsa de plástico abierta. Manténgala en el refrigerador hasta por cinco días. Lave los chícharos justo antes de usarlos.
- Guarde los chícharos cocinados en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.
- Escoja las variedades de chícharos congelados o enlatados bajas en sodio y sin salsas a base de mantequilla.

¡En sus marcas, listos...!

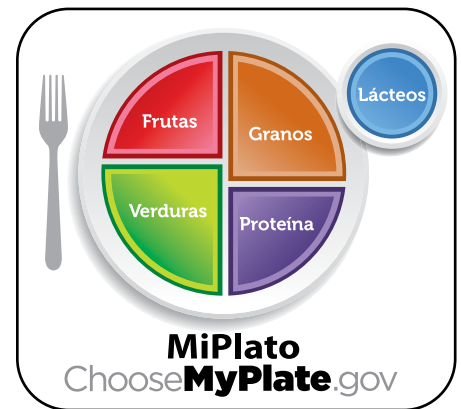
Limite el tiempo que pasa viendo televisión a un máximo de 2 horas por día.

¿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