

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is

sweet potatoes



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 sweet potatoes is an excellent source* of vitamin A and vitamin C. Vitamin A helps keep your vision good, fight infections, and keep your skin healthy. A ½ cup of sweet potatoes is also a good source** of fiber, vitamin B₆, and potassium.

*Excellent sources provide at least 20% Daily Value.

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

Healthy Serving Ideas

Dip strips of sweet potatoes in egg substitute. Bake on a lightly oiled pan at 425°F for 25 to 30 minutes for a batch of sweet potato fries.



Bake chopped sweet potatoes with apples and cinnamon for a warm dessert.



Sauté small sweet potato cubes with chopped onions and bell peppers for a delicious sweet potato hash.



Shopper's Tips

- Look for firm, dark, and smooth sweet potatoes without wrinkles, bruises, or sprouts.
- Put sweet potatoes in a dry, cool place like a pantry or garage. If stored properly, sweet potatoes will keep for one month or longer.
- Do not keep sweet potatoes in the refrigerator or they will develop a hard core and an "off" taste.
- Wash sweet potatoes just before using them.

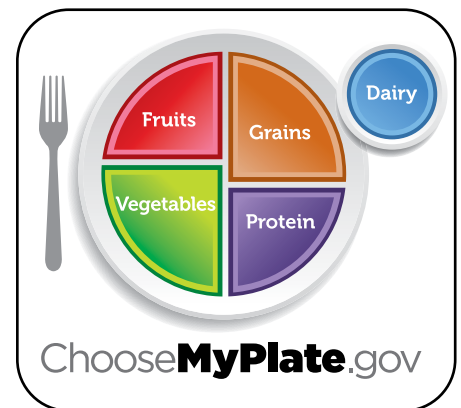
Let's Get Physical!

Looking for a new fitness routine? Try renting exercise videos so you can be active indoors. You can change videos as often as you like to keep your workout fresh during the winter months. If your movie rental store does not carry exercise videos, try your local library!

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

camote



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 camote es una fuente excelente* de vitamina A y vitamina C. La vitamina A es buena para la vista, para combatir infecciones y para mantener la piel saludable. Una ½ taza de camotes también es una fuente buena** de fibra, vitamina B₆ y potasio.

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

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

Ideas saludables de preparación

Bañe tiras de camote en sustituto de huevo. Hornee en una charola para hornear ligeramente engrasada a 425°F durante 25 a 30 minutos y tendrá un platillo sabroso.



Para preparar un postre caliente, hornee camote picado con manzana y canela.



Sofría cubitos de camote con cebolla y pimiento picados y tendrá un delicioso platillo.



Consejos saludables

- Busque camotes duros de color oscuro, con piel lisa y sin arrugas, mallugaduras o brotes.
- Ponga los camotes en un lugar seco y frío. Si los guarda de forma correcta, los camotes duran un mes o más.
- No guarde los camotes en el refrigerador ya que se pondrán duros y tendrán un sabor raro.
- Lave los camotes justo antes de usarlos.

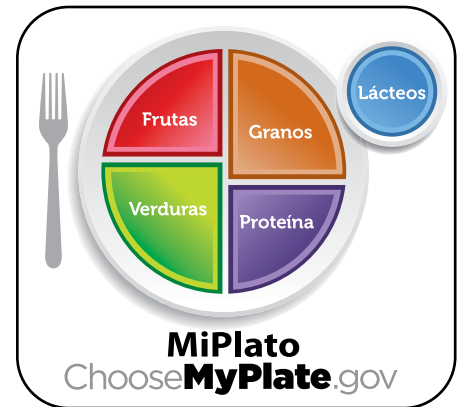
¡En sus marcas, listos...!

Rente videos para hacer ejercicio y mantenerse activo dentro de su casa. Puede cambiar los videos todas las veces que quiera para no aburrirse durante los meses de invierno.

¿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