

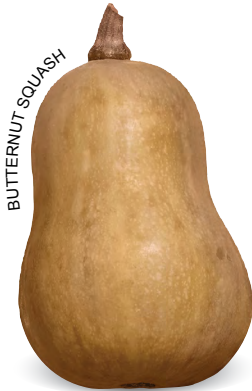
Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured produce is

winter squash



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 cooked winter squash – like butternut, hubbard, and pumpkin – is an excellent source* of vitamin A. A ½ cup of acorn squash provides iron and calcium. Iron is a mineral that helps move oxygen from the lungs to the rest of the body. It also helps the body fight infections.

*Excellent sources provide at least 20% Daily Value.

Healthy Serving Ideas

Roast cubes of butternut squash seasoned with thyme and sage.



Blend roasted butternut squash cubes in a blender with just enough chicken broth to make a thick and creamy soup.



Bake acorn squash halves in about quarter-inch of water at 400°F until tender (about one hour). Sauté one chopped apple, cinnamon, nutmeg, and a sprinkle of brown sugar until soft. Fill each half with the apple filling and bake for 10 minutes more.



Shopper's Tips

- Look for firm winter squash that have dull-colored skin and feel heavy for their size.
- Keep whole winter squash in a cool, dark, dry place for up to three months.
- Put cut squash in a sealed container. Keep in the refrigerator for up to one week.

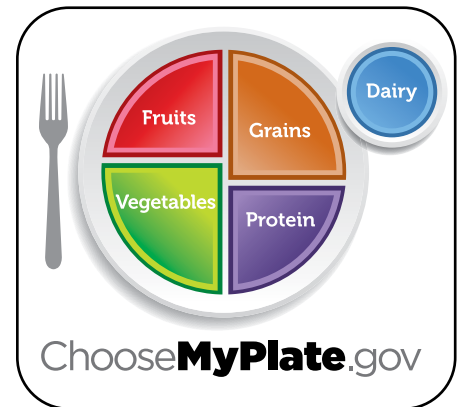
Let's Get Physical!

Make a plan for staying active when the weather gets cold or wet. Figure out how you can be active both indoors and outdoors so that you can stay in control of your fitness goals.

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!



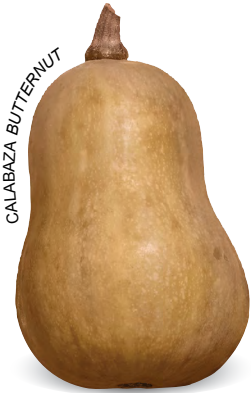
For more recipes and tips, visit:
www.CaChampionsForChange.net

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

calabaza de invierno



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 calabaza de invierno cocinada es una fuente excelente* de vitamina A. Una ½ taza de calabaza bellota proporciona hierro y calcio.

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

Ideas saludables de preparación

Hornee cubitos de calabaza *butternut* picada y sazonada con tomillo y salvia.



Licúe calabaza *butternut* asada con la cantidad necesaria de consomé de pollo para preparar una rica sopa.



Hornee calabaza bellota partida por la mitad en aproximadamente ¼ pulgada de agua a 400°F hasta que esté tierna (aproximadamente una hora). Sofría una manzana picada con canela, nuez moscada y una pizca de azúcar morena hasta que esté tierna. Rellene cada mitad con la manzana y hornee durante 10 minutos más.



Consejos saludables

- Busque calabazas de invierno firmes, con cáscara opaca y que se sientan pesadas para su tamaño.
- Guarde la calabaza de invierno entera en un sitio fresco, oscuro y seco hasta por tres meses.
- Guarde la calabaza cortada en un recipiente bien cerrado en el refrigerador hasta por una semana.

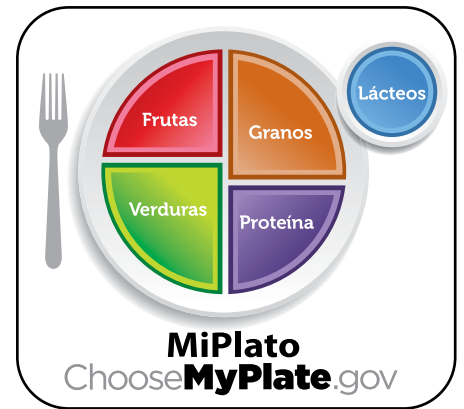
¡En sus marcas, listos...!

Haga un plan para mantenerse activo cuando esté frío o lloviendo. Encuentre la manera de mantenerse activo tanto adentro como afuera para que tenga sus metas de acondicionamiento bajo control.

¿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