

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



## 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 broccoli is an excellent source\* of vitamin A, vitamin C, vitamin K, and folate. Folate is a vitamin that helps make healthy red blood cells in your body. It may also help to protect against heart disease. Pregnant women need folate in their diets to help prevent some forms of birth defects. Folate comes from leafy vegetables like spinach and broccoli, some fruits (oranges), dry beans, and liver.

\*Excellent sources provide at least 20% Daily Value.

## Healthy Serving Ideas

Toss chopped broccoli with chopped cabbage, shredded carrots, sliced bell peppers, chicken, and some sesame dressing for a zesty Asian chicken salad.



Top pizza with chopped broccoli before putting it in the oven.



Add chopped broccoli and your choice of vegetables to scrambled eggs. Wrap the eggs in a whole wheat tortilla. Sprinkle with lowfat cheese for a quick and tasty breakfast burrito.



## Shopper's Tips

- Look for broccoli with a firm stem and tightly packed florets that are dark green.
- Put broccoli in an open plastic bag. Keep in the refrigerator for up to five days.
- Wash (don't soak) broccoli under cool water just before using.

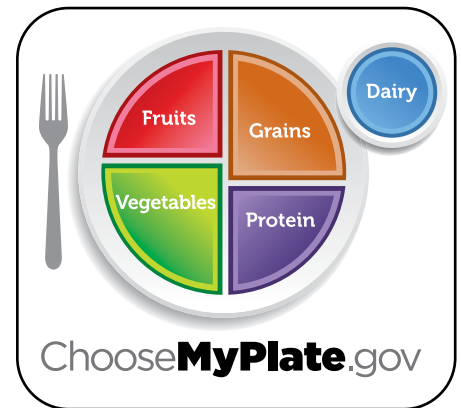
## Let's Get Physical!

Look for simple stretches and strength activities you can do inside to stay flexible and strong all winter long. Try checking out fitness books from the library or looking for activities on the Internet.

## 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](http://www.CaChampionsForChange.net)

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es el **brócoli**



## 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 brócoli cocido es una fuente excelente\* de vitamina A, vitamina C, vitamina K y folato. El folato es una vitamina que ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos saludables. El folato proviene de las verduras de hoja como la espinaca y el brócoli, algunas frutas, frijoles e hígado.

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

## Ideas saludables de preparación

Mezcle brócoli con repollo, zanahoria, pimiento, pollo y aderezo de sésamo para preparar una sabrosa ensalada asiática.



Agregue brócoli picado a su pizza antes de meterla al horno.



Agregue brócoli y otras verduras a los huevos revueltos. Agregue los huevos a una tortilla integral, espolvoree queso bajo en grasa y tendrá un rápido y sabroso burrito.



## Consejos saludables

- Escoja brócoli con tallos firmes y racimos compactos de color verde oscuro.
- Guarde el brócoli sin lavar en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cinco días.
- Enjuague (no remoje) el brócoli con agua fría justo antes de usar.

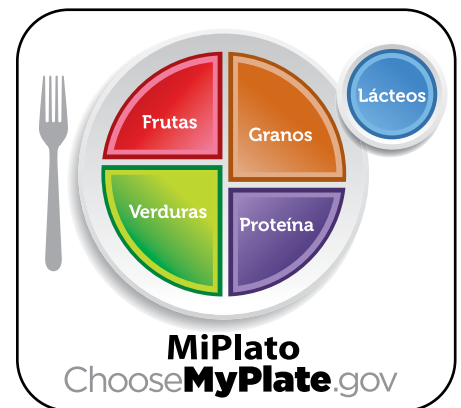
## ¡En sus marcas, listos...!

Vaya a la biblioteca y saque libros de gimnasia o busque actividades en la Internet para mantenerse flexible y fuerte durante el 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:

- ¡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](http://www.CampeonesDelCambio.net)