

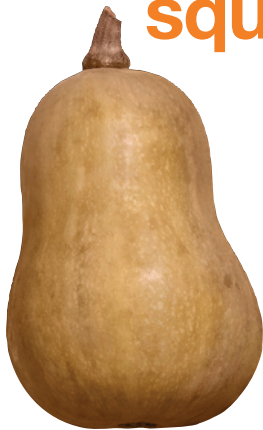
# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is

**winter squash**



## Health and Nutrition Go Hand-in-Hand

Eating a variety of colorful fruits and vegetables and getting daily physical activity can help your family stay healthy, feel good, and may lower the risk of serious health problems like obesity, type 2 diabetes, heart disease, and certain types of cancer.

One cup of cubed butternut or acorn squash is a source of vitamin C and fiber. Vitamin C helps the body heal cuts and wounds and helps lower the risk of infection. Fiber helps you feel full, keep normal blood sugar levels, and avoid constipation.

## 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 ¼-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.
- Store uncut winter squash in a cool, dark, dry place for up to three months.
- Once cut, wrap and refrigerate winter squash 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.

Eat a variety of colorful fruits and vegetables with all your meals and as snacks throughout the day to reach your total daily needs!

## Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables\*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
<b>Males</b>	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
<b>Females</b>	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

\*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) to learn more.

For more recipes and tips, visit: [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)

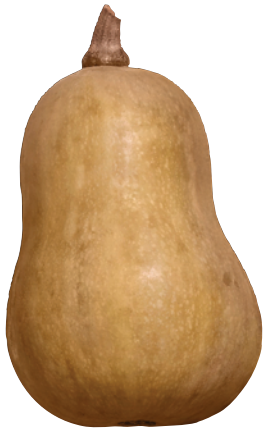


# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la

## calabaza de invierno



### La Salud y la Nutrición van Mano a Mano

Comer una variedad de fruta y verdura de diferentes colores y hacer actividad física cada día puede ayudar a su familia a mantenerse saludable, sentirse bien y disminuir el riesgo de problemas serios de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Una taza de calabaza *butternut* o bellota picada es una fuente de vitamina C y fibra. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y disminuye el riesgo de contraer infecciones. La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, mantiene normal el nivel de azúcar en la sangre y evita el estreñimiento.

### 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 sopa espesa y cremosa.



Hornee calabaza bellota partida por la mitad en aproximadamente ¼ pulgada de agua a 400°F hasta que esté blanda (aproximadamente una hora). Sofría una manzana picada con canela (*cinnamon*), nuez moscada (*nutmeg*) y una pizca de azúcar morena hasta que se blandee. Rellene cada mitad con el relleno de 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.
- Una vez cortada, envuelva y refrigere la calabaza de invierno 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 dentro como fuera para que tenga sus metas de acondicionamiento bajo control.

### ¿Cuánto Necesito?

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la cantidad de actividad física que practica cada día.

¡Coma una variedad de fruta y verdura de diferentes colores en todas sus comidas y bocadillos durante el día para alcanzar el total de su necesidad diaria!

### Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 años en adelante
<b>Hombres</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

Para más consejos y recetas, visite: [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

