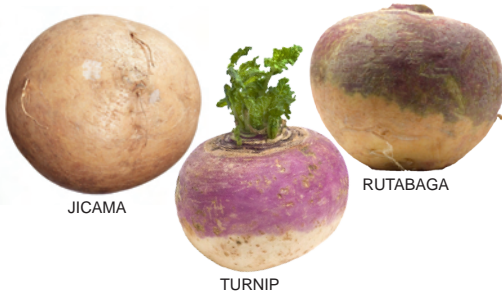


Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetables are
root vegetables



JICAMA

TURNIP

RUTABAGA

Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Family meals can be a great time to care for the body. Take time to set the table, eat together, and share stories. Experts agree that sharing meals may help to avoid teenage smoking, alcohol/drug abuse, and depression. Use *Harvest of the Month* recipes and serving ideas for healthy ways to enjoy root vegetables.

Produce Tips

- Select firm **jicama** that are smooth with no bruises or spots. Store in a cool, dry place for up to four months. Keep sliced jicama in a sealed plastic bag in the refrigerator for up to one week.
- Choose small- to medium-sized **turnips** that are smooth, round, and firm. Store in a cool, dry place for up to two months or in a plastic bag in the refrigerator for up to two weeks.
- Look for **rutabagas** that are heavy, smooth, round, and firm. Store in a cold, dry place for up to four months or in the refrigerator for one month.

Healthy Serving Ideas

- Look for roots like jicama, parsnips, turnips, rutabagas, and radishes at your local market.
- Peel and slice crisp jicama. Sprinkle with chili powder for a quick snack.
- Peel and cube parsnips and add to your favorite soup.
- Sauté sliced turnips, turnip greens, and chopped onions for a flavorful dish.
- Serve mashed rutabagas instead of mashed potatoes.
- Shred radishes and add to a green salad.

JICAMA PIÑA BREEZE

Makes 3 servings. 1 cup per serving.
Cook time: 10 minutes

Ingredients:

- ½ cup canned pineapple chunks with juice, packed in 100% juice
 - ½ cup fresh jicama, peeled and cut into small pieces
 - ½ cup fresh orange, peeled and cut into small pieces
 - 2 cups 100% orange juice
1. Place all ingredients in a blender container.
 2. Blend until smooth. Pour into glasses and serve immediately.

Nutrition information per serving:

Calories 117, Carbohydrate 28 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 2 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 5 mg

Source: *Healthy Latino Recipes Made with Love, Network for a Healthy California*, 2008.

For more recipes, visit:

www.cachampionsforchange.net

Let's Get Physical!

- **At work:** Stretch with co-workers to help relax during your break.
- **At school:** Encourage your child to start a walking group during recess. They can talk while they walk!
- **With the family:** Play touch football or tag this weekend.

Gardening, doing yard work, vacuuming, sweeping – all types of physical activity count towards your daily needs!

To find out how much activity you and your family need, visit:

www.cdc.gov/physicalactivity

Nutrition Facts

| | |
|--|---------------------|
| Serving Size: ½ cup raw jicama, sliced (60g) | |
| Calories 23 | Calories from Fat 0 |
| % Daily Value | |
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 2mg | 0% |
| Total Carbohydrate 5g | 2% |
| Dietary Fiber 3g | 12% |
| Sugars 1g | |
| Protein 0g | |
| Vitamin A 0% | Calcium 1% |
| Vitamin C 20% | Iron 2% |

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced jicama, turnips, or rutabagas is about one cupped handful.
- A ½ cup of most root vegetables is an excellent source of vitamin C.
- Root vegetables are rich in complex carbohydrates, or starch, which give your body energy, especially for the brain and nervous system.
- Most people should get over half of their calories from complex carbohydrates. Good sources include fruits, vegetables, and whole grains.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level. Encourage your family to try a variety of colorful fruits and vegetables every day. It will help them reach their recommended daily amounts.

Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables*

| | Kids, Ages 5-12 | Teens and Adults, Ages 13 and up |
|----------------|---------------------|----------------------------------|
| Males | 2½ - 5 cups per day | 4½ - 6½ cups per day |
| Females | 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 to learn more.

What's in Season?

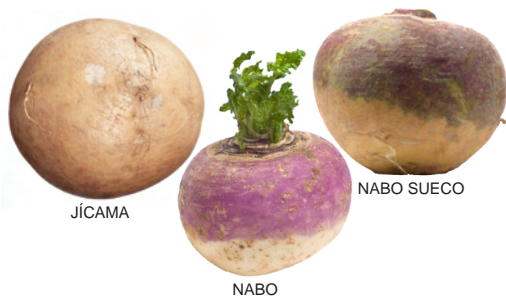
Roots – like jicama, turnips, rutabagas, radishes, and parsnips – are in peak season in late spring through fall.

Try these other good or excellent sources of complex carbohydrates for energy: corn, dry beans, peas, and sweet potatoes.

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

Los **vegetales de raíz** son el vegetal de *La Cosecha del Mes*



JÍCAMA

NABO

NABO SUECO

La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Las comidas familiares pueden ser un momento maravilloso para cuidar nuestro cuerpo. Tome su tiempo para poner la mesa, comer juntos y compartir historias. Los expertos están de acuerdo en que comer en familia puede ayudar a evitar que los adolescentes fumen, consuman alcohol y/o drogas y que padezcan depresión. Use las recetas de *La Cosecha del Mes* y las ideas para prepararlas y servir las y conocerá formas saludables de disfrutar los vegetales de raíz.

Consejos Saludables

- Escoja **jícamas** firmes que estén lisas, sin mallugaduras ni manchas. Almacene la jícama en un lugar fresco y seco hasta por cuatro semanas.
- Escoja **nabos** de pequeños a medianos que estén lisos, redondos y firmes. Guárdelos en un lugar fresco y seco hasta por dos meses.
- Busque **nabos suecos** que sean pesados, lisos, redondos y firmes. Almacénelos en un lugar fresco y seco hasta por cuatro meses.

Ideas Saludables de Preparación

- Pele y rebane la jícama. Agregue chile, sal y limón.
- Pele y corte en cubitos las chirivías y agréguelas a su sopa favorita.
- Sofría nabos rebanados, hojas de nabo y cebolla picada y tendrá un platillo sabroso.
- Sirva nabo sueco en puré en lugar de puré de papa.
- Agregue rábano rallado a la ensalada.

BRISA DE JÍCAMA Y PIÑA

Rinde 3 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- ½ taza de jícama, pelada y en trocitos
- ½ taza de piña, enlatada en jugo 100% natural
- ½ taza de naranja, pelada y en trocitos
- 2 tazas de jugo de naranja 100% natural

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
2. Licúe hasta que quede cremoso. Vacíe en vasos y sirva.

Información Nutricional por Porción:

Calorías 117, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Red para una California Saludable, 2008.*

Para más recetas, visite: www.campeonesdelcambio.net

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el trabajo:** Haga ejercicios de estiramiento con sus compañeros de trabajo durante el tiempo de descanso.
- **En la escuela:** Anime a su hijo a iniciar un grupo de caminata durante el recreo.
- **Con la familia:** Jueguen fútbol o a las carreras este fin de semana.

¡Todo tipo de actividad física cuenta hacia sus requerimientos diarios!

Para saber cuanta actividad física necesitan usted y su familia, visite: www.cdc.gov/physicalactivity

Información Nutricional

| | |
|---|---------------------|
| Porción: ½ taza de jícama cruda, rebanada (60g) | |
| Calorías 23 | Calorías de Grasa 0 |
| % Valor Diario | |
| Grasas 0g | 0% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 2mg | 0% |
| Carbohidratos 5g | 2% |
| Fibra Dietética 3g | 12% |
| Azúcares 1g | |
| Proteína 0g | |
| Vitamina A 0% | Calcio 1% |
| Vitamina C 20% | Hierro 2% |

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de jícama, nabo o nabo sueco equivale a un puñado.
- Una ½ taza de la mayoría de los vegetales de raíz es una excelente fuente de vitamina C.
- Los vegetales de raíz son ricos en carbohidratos complejos o almidón, que le dan a su cuerpo energía, especialmente al cerebro y al sistema nervioso.
- La mayoría de la gente debe obtener la mitad de sus calorías de carbohidratos complejos. Los encontramos en las frutas, los vegetales y los granos integrales.

La cantidad de frutas y vegetales que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

| | Niños, Edad de 5-12 | Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante |
|---------|----------------------|--|
| Hombres | 2½ - 5 tazas por día | 4½ - 6½ tazas por día |
| Mujeres | 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 para aprender más.

¿Qué está en Temporada?

Las raíces – como la jícama, nabos, nabos suecos, rábanos y chirivías – están en su punto desde finales de primavera hasta el otoño. Pruebe estas otras fuentes buenas o excelentes de carbohidratos complejos: camotes, elote, frijoles y chícharos.

* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.