

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Studies show that children who eat meals with families tend to eat more fruits and vegetables than children who eat alone. One of the best ways to encourage children to eat fruits and vegetables is to join them. Expose your child to new and old favorites. *Harvest of the Month* provides an opportunity for students to try new fruits and vegetables and make healthy recipes to serve your family and friends.

Produce Tips

- Choose fresh, green husks and ears that are covered with plump, shiny kernels.
- Avoid silks that show signs of rot or decay.
- Store fresh corn in a cool location or in the refrigerator for up to three days.
- Keep a bag of corn in the freezer for last minute meal ideas.
- When buying canned corn, look for low-sodium varieties.

Healthy Serving Ideas

- Add corn to your favorite salad recipes using fresh, frozen, or canned corn.
- Stuff corn and black beans into whole wheat pita pockets for a healthy sandwich.
- Sprinkle corn kernels on pizza for a new take on toppings.
- Add frozen or canned corn to your favorite casserole or soup.

CORN AND GREEN CHILI SALAD

Makes 4 servings. $\frac{3}{4}$ cup each.

Cook time: 10 minutes

Ingredients:

- 1 (10-ounce) can diced tomatoes with green chilies, drained
- 2 cups frozen corn, thawed (or 2 cups canned corn, drained)
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro or $\frac{1}{2}$ teaspoon dried cilantro flakes
- $\frac{1}{3}$ cup sliced green onions (optional)
- $\frac{1}{2}$ tablespoon vegetable oil
- 1 tablespoon lime juice

1. In a medium bowl, mix tomatoes, corn, cilantro, and green onions.
2. In a small bowl, whisk oil and lime juice together.
3. Pour dressing over salad and mix well. Serve immediately.

Nutrition information per serving:

Calories 94, Carbohydrate 19 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 3 g, Total Fat 2g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 94 mg

Adapted from: *Everyday Healthy Meals*, Network for a Healthy California, 2007.

For more recipes, visit: www.cachampionsforchange.net

Let's Get Physical!

- **At home:** Turn off the television and turn on the radio to dance to your favorite music with your child.
- **At work:** Take a walk around your worksite with a co-worker.
- **At school:** Walk, jog, or bike to and from school with your child.
- **With the family:** Go to a local park and play tag with the whole family!

For more ideas, visit:

www.cdc.gov/physicalactivity

Nutrition Facts

Serving Size: $\frac{1}{2}$ cup corn (82g)

Calories 89

Calories from Fat 9

	% Daily Value
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 4%	Calcium 0%
Vitamin C 9%	Iron 3%

How Much Do I Need?

- A $\frac{1}{2}$ cup of corn is about one small ear of corn. This is about the same as one cupped handful of corn kernels.
- A $\frac{1}{2}$ cup of corn provides a good source of folate and thiamin.
- Thiamin is also called vitamin B₁. It helps your body use energy.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level. Fresh, frozen, canned, and dried corn all count towards your daily recommended amounts. Set a good example by letting your child see you eat fruits and vegetables, too.

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?

Fresh California grown corn is in peak season during the summer. Frozen and canned corn varieties are available year-round.

Try these other good or excellent sources of thiamin: beans (black, lima, navy, pinto, soy), fortified breakfast cereals, pasta, rice, and whole grain products.

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

El **elote** es el vegetal de La Cosecha del Mes



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

Los estudios demuestran que los niños que comen en familia tienden a comer más frutas y vegetales que los niños que comen solos. Una de las mejores maneras de animar a que los niños coman frutas y vegetales es comer con ellos. Anime a que su hijo pruebe nuevas frutas y vegetales. *La Cosecha del Mes* invita a que los estudiantes prueben nuevas frutas y vegetales y proporciona ideas para preparar recetas saludables para su familia y sus amistades.

Consejos Saludables

- Escoja elotes que se vean frescos, de hojas verdes y granos gordos y brillosos.
- Evite comprar elotes con partes podridas o granos secos.
- Almacene los elotes frescos en un lugar fresco o en el refrigerador hasta por tres días.
- Guarde una bolsa de elote en el congelador para usar en comidas de último minuto.
- Cuando compre elote enlatado, busque las variedades bajas en sodio.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue elote a sus ensaladas favoritas usando elote fresco, congelado o enlatado.
- Rellene pan de pita integral con elote y frijoles negros para un almuerzo saludable.
- Para variar, esparza granos de elote sobre una pizza.
- Agregue elote congelado o enlatado a su sopa o guiso favorito.

ENSALADA DE ELOTE CON CHILES VERDES

Rinde 4 porciones. $\frac{3}{4}$ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de granos de elote, descongelados (ó 2 tazas de elote enlatado, escurrido)
- 1 lata (10 onzas) de tomate en cubitos con chiles verdes, escurridos
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado ó $\frac{1}{2}$ cucharadita de cilantro seco
- $\frac{1}{3}$ taza de cebolla verde rebanada (opcional)
- $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de limón

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano y sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 94, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 94 mg

Adaptación: *Recetas Para Cada Día*, Red para una California Saludable, 2007.

Para más recetas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

¡En Sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Apague el televisor y prenda el radio para bailar con su hijo al ritmo de su música favorita.
- **En el trabajo:** Camine con una compañera alrededor de donde trabaja.
- **En la escuela:** Camine, corra o monte a bicicleta yendo y viniendo a la escuela con su hijo.
- **Con la familia:** Vayan a un parque local y ¡jueguen a las carreras!

Para más ideas, visite:
www.cdc.gov/physicalactivity

Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de elote (82g)

Calorías 89 Calorías de Grasa 9

% Valor Diario	
Grasas 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 21g	7%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 3g	
Proteína 3g	
Vitamina A 4%	Calcio 0%
Vitamina C 9%	Hierro 3%

¿Cuánto Necesito?

- Una $\frac{1}{2}$ taza de elote es alrededor de una mazorca pequeña de maíz o un puñado lleno de granos de elote.
- Una $\frac{1}{2}$ taza de elote es una buena fuente de folato y tiamina.
- La tiamina también se conoce como la vitamina B₁ y ayuda a su cuerpo a usar energía.

La cantidad de frutas y vegetales que requiere depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Todo elote fresco, congelado, enlatado y seco cuenta hacia la cantidad recomendada diaria. Dé un buen ejemplo a su hijo comiendo frutas y vegetales.

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.mypiramide.gov para aprender más.

¿Qué Está en Temporada?

El elote que se cosecha en California está en su punto durante el verano. Las variedades congeladas y enlatadas están disponibles durante todo el año.

Pruebe estas otras fuentes excelentes de tiamina: frijoles (negros, blancos, pintos, soya), cereales enriquecidos para el desayuno, pasta, arroz, habas y productos de grano integral.

* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2009.

