

PRODUCE ITEMS OF THE MONTH ARE CABBAGE & PINEAPPLE

At St. Vincent we believe in treating the whole person - mind, body and spirit. Therefore, you will find that these newsletters do the same thing...you'll be offered information addressing all three aspects of a person. We hope you enjoy the newsletters and that you find them useful for keeping your family healthy and happy. Thank you for reading!

PRODUCE SELECTION:

Cabbage:

- When choosing green or red cabbage, select a tight, compact head that feels heavy for its size.
- It should look crisp and fresh, with only a few loose leaves.
- Store whole heads of cabbage in the crisper drawer of your refrigerator. If uncut, compact heads keep for a couple of weeks. Leafy varieties should be used within a few days.

Pineapple:

- Select a pineapple that is plump and fresh looking. Fresh, green leaves in the crown are a good sign.
- The body should be firm - not soft.
- The larger the pineapple, the greater proportion of edible fruit but that doesn't mean necessarily that it is better tasting or any riper than smaller fruit. Shell color is not necessarily a sign of maturity or ripeness.



Pineapple	
Nutrition Facts	
Serving Size 1 fruit 1,002g (1002 g)	
Amount Per Serving	
Calories 451	Calories from Fat 11
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat	0%
Trans Fat	
Cholesterol	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 118g	39%
Dietary Fiber	0%
Sugars 83g	
Protein 6g	
Vitamin A	10% • Vitamin C 282%
Calcium	13% • Iron 14%
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>	
©www.NutritionData.com	

HEALTHY BODY FOCUS: Poison Prevention Week

On September 26, 1961, the 87th United States Congress passed a joint resolution (Public Law 87-319) requesting that the President of the United States proclaim the third week of March National Poison Prevention Week. On February 7, 1962, President John F. Kennedy responded to this request and proclaimed the third week of March as National Poison Prevention Week. The first National Poison Prevention Week was therefore observed in March 1962. For 2018, the week of March 18-24 has been designated as Poison Prevention Week.

The majority of poisonings are related to children under the age of 5. Why is this? Because children of this age are growing and developing, exploring and investigating the world around them. Unfortunately, what they see and reach usually goes into their mouths! As children's mobility, ingenuity and capabilities increase, they can reach medicines and household chemicals. These products should be locked up where possible, out of the child's reach - even when safety packaging is used.

If you think someone has been poisoned from a medicine or household chemical, call 1-800-222-1222 for your Poison Control Center. This national toll-free number works from anyplace in the United States - 24-hours-a-day, 7-days-a-week. Keep the number on your phone. It will connect you to a poison control center.

There are currently 61 Poison Centers across the country that maintain information for the doctor or the public on recommended treatment for the ingestion of household products and medicines. They are familiar with the toxicity (how poisonous it is) of most substances found in the home or know how to find this information.

HELPING YOUR CHILD EAT HEALTHY

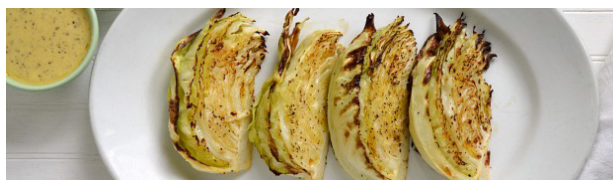
Cabbage may not be your child's favorite vegetable but here are some suggestions that might make it more appealing:

- Simply saute cabbage in butter and oil until your desired tenderness. Season with salt and pepper.
- Shred cabbage into dishes such as vegetable soup or lasagna along with spinach or other greens
- Pick up a bag of premade cole slaw and add your favorite dressing

Pineapple is usually a kid favorite. Here are some creative ideas to use this versatile fruit:

- Simply eat fresh from the original fruit
- Add pineapple chunks to your ham dish - fresh, frozen or canned will do
- Make frozen pineapple pops...simply cut pineapple into rings, stick a kebab stick through it and freeze!

Cabbage	
Nutrition Facts	
Serving Size 1 head 908g (908 g)	
Amount Per Serving	
Calories 218	Calories from Fat 14
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	1%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 163mg	7%
Total Carbohydrate 49g	16%
Dietary Fiber 21g	84%
Sugars	
Protein 11g	
Vitamin A	23% • Vitamin C 772%
Calcium	43% • Iron 28%
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>	
©www.NutritionData.com	



PARMESAN ROASTED CABBAGE WEDGES:

Ingredients

- 1 medium cabbage
- 4 tablespoon oil, avocado
- 2 teaspoon sea salt
- 1 teaspoon black pepper, ground
- 1/2 cup Parmesan cheese, grated

RECIPE CORNER

Directions

Preheat the oven to 425 degrees. Cut the cabbage in half and then quarters, slice out the core to discard (or put into the compost), and then cut the cabbage quarters into 1 to 1 1/2 inch wedges.

Place the wedges onto a Silpat or parchment paper lined baking sheet and brush with avocado oil. Sprinkle sea salt and pepper and put about a tablespoon or so of freshly grated parmesan cheese on each wedge and then roast in a 425 degree oven for 25 minutes.

LAS HORTALIZAS DEL MES SON EL REPOLLO Y LA PIÑA

En St. Vincent creemos en el tratamiento de la mente, del cuerpo y el espíritu. Por eso, usted encontrará que estos boletines hacen lo mismo. A usted le ofrecerán información dedicada a los tres aspectos de una persona. Esperamos que disfrute los boletines y que éstos sean de su utilidad para mantener a su familia saludable y contenta. ¡Gracias por leer!

ENFOQUE EN UN CUERPO SANO: La Semana de la Prevención para el Envenenamiento

El 26 de septiembre, 1961, el Congreso Estadounidense pasó una resolución conjunta (Ley Pública 87-319) solicitando que el Presidente de los Estados Unidos (de Norteamérica) proclame la tercera semana de marzo como la semana nacional para la prevención del envenenamiento. El Presidente John F. Kennedy respondió a esta petición y proclamó la tercera semana de marzo como la Semana Nacional para la prevención del envenenamiento. La primera observación de la semana nacional para la prevención del envenenamiento fue por lo tanto en marzo del 1982. Para el 2018, la semana de marzo 18-24 se ha designado como la semana para la prevención del envenenamiento.

La mayoría de los envenenamientos estaban relacionados con niños menores de cinco (5). ¿A qué se debe esto? Debido a que los niños de esta edad están creciendo y fortaleciéndose; explorando e investigando el mundo a su alrededor. Desafortunadamente, lo que ellos regularmente ven y alcanzan, ise lo llevan directamente a la boca! Mientras la movilidad, el ingenio y la capacidad de los niños aumentan; ellos pueden alcanzar las medicinas y los químicos en el hogar. Estos productos deben estar guardados con cerradura lo mejor posible, fuera del alcance de los niños- aun cuando los productos estén seguramente empaquetados.

Si usted cree que alguien se ha envenenado a causa de una medicina o de un químico en el hogar, llame al 1-800-222-1222 para su centro para el control del envenenamiento. Este número nacional gratuito funciona en cualquier lugar en los Estados Unidos de América las 24 horas del día, los siete días a la semana. Mantenga el número en su teléfono. Este le conectará a un centro para el control del envenenamiento.

Actualmente existen 61 centros a través del país para el control del envenenamiento que mantienen información para el médico o el público sobre los tratamientos que se recomiendan por la ingestión de productos del hogar y las medicinas. Ellos están familiarizados con la toxicidad (cuan venenoso es) en la mayoría de las substancias que se hallan en la casa o saben cómo conseguir esta información.

AYUDANDO A SU HIJO A COMER SANO:

Es posible que el repollo no sea el vegetal favorito de su niño pero aquí le ofrecemos algunas sugerencias que pueden hacerlo más atrayente:

- Simplemente saltee el repollo en mantequilla y aceite hasta que esté tierno a su gusto. Sazónelo con sal y pimienta.
- Añada repollo rayado en platos como la sopa de vegetales o lasaña junto con espinaca u otras verduras.
- Recoja una bolsa de repollo rallado y añádale su aderezo favorito.

La piña tiende a ser una favorita entre los niños. Aquí le ofrecemos unas ideas creativas para que las utilice con esta fruta versátil:

- Simplemente cómlala fresca de la fruta original
- Añada trozos de piña al jamón- puede utilizar la fruta fresca, congelada o enlatada.
- Prepare las paletas congeladas de piña...simplemente corte la piña en anillos, clave un palito de kebab a través para liberarlo!


SELECCIÓN DE HORTALIZAS:

Repollo:

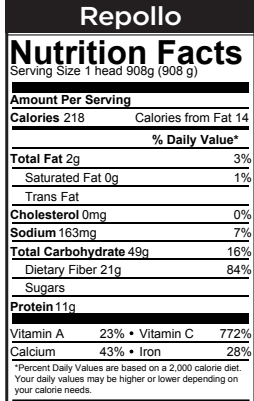
- Cuando seleccione el repollo verde o rojo, escoja la cabeza apretada, compacta que se sienta pesada por su tamaño.
- Debe verse crujiente y fresco, con tan solo unas cuantas hojas sueltas.
- Guarde las cabezas enteras en el cajón de vegetales de su refrigerador. Si no las ha cortado, las cabezas compactas duran un par de semanas. Las variedades con hojas deben usarse dentro de unos cuantos días.

Piña

- Escoja una piña que esta llenita y se vea fresca. La corona con hojas verdes es una buena señal.
- El cuerpo debe estar firme - no blando.
- Mientras más grande la piña, la proporción de fruta para comer es más, pero eso no quiere decir que tiene mejor sabor o que está más madura que una piña más pequeña. El color de la cáscara no es necesariamente una indicación de madurez.



Piña	
Nutrition Facts	
Serving Size 1 fruit (1,002g) (1002 g)	
Amount Per Serving	
Calories 451	Calories from Fat 11
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat	0%
Trans Fat	
Cholesterol	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 118g	39%
Dietary Fiber	0%
Sugars 83g	
Protein 6g	
Vitamin A	10% • Vitamin C
Calcium	13% • Iron
	282% 14%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
©www.NutritionData.com	



Repollo	
Nutrition Facts	
Serving Size 1 head 908g (908 g)	
Amount Per Serving	
Calories 218	Calories from Fat 14
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	1%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 163mg	7%
Total Carbohydrate 49g	16%
Dietary Fiber 21g	84%
Sugars	
Protein 11g	
Vitamin A	23% • Vitamin C
Calcium	43% • Iron
	772% 28%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
©www.NutritionData.com	



PORCIONES DE REPOLLO AZADAS CON QUESO PARMESANO

Ingredientes

- 1 repollo mediano
- 4 cucharadas de aceite de aguacate
- 2 cucharaditas de sal marina
- 1 cucharadita de pimienta negra, molida
- 1/2 taza de queso Parmesano, rallado

LA ESQUINA DE LA RECETA

Pre caliente el horno a 425 grados F. Corte el repollo por la mitad y luego en cuartos; corte el centro para desecharlo (o póngalo en el compost) y luego corte el repollo cubitos de 1 a 1-1/2 pulgadas. Ponga los trozos en un Silpat o papel de cera sobre la bandeja de hornear y aplique el aceite de aguacate con una brocha. Salpique sal marina y pimienta y polvoree una cucharada o menos de queso parmesano fresco rallado sobre cada pedazo y áselos en el horno a 425 grados por 25 minutos.

