

Información privilegiada

Cáncer de mama

- El cáncer de mama es un tipo de cáncer que ataca el tejido mamario y es el más común entre las mujeres.
- De acuerdo con la National Breast Cancer Foundation (Fundación nacional contra el cáncer de mama), una de cada ocho mujeres en los Estados Unidos será diagnosticada con cáncer de mama en algún momento de su vida.
- El cáncer no es provocado por un solo factor, sino por múltiples factores tales como nuestro estilo de vida, nuestros genes y nuestro medio ambiente.
- Hay muchos factores de riesgo que no se pueden cambiar, como la raza, la edad y el historial familiar.
- Ciertos factores de riesgo relacionados con el medio ambiente y el estilo de vida pueden evitarse, como la falta de actividad física, una dieta deficiente y beber alcohol.
- Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre el riesgo que tiene de cáncer de mama.

Al mantener una dieta nutritiva una persona puede disminuir su riesgo de desarrollar cáncer de mama

Consejos

¡Qué tal unas manzanas!

Cómo escogerlas:

- Compruebe que estén firmes. Apriete suavemente la manzana para comprobar si tiene partes suaves.
- Si hay partes que parecen pasadas o se sienten muy suaves, probablemente la manzana se ha echado a perder.

Cómo guardarlas:

- Las manzanas seguirán madurándose si se dejan fuera del refrigerador.
- Cuando guarde las manzanas en el refrigerador, colóquelas en el cajón lejos de las verduras.
- Lávelas con agua corriente fría antes de comerlas.
- **RECUERDE:** El viejo refrán “Una manzana podrida echa a perder a las demás” es cierto. ¡Compruebe que sus manzanas no estén dañadas antes de guardarlas con otras frutas!

¿Lo sabía?

- 1 manzana mediana, del tamaño de una pelota de tenis o una taza cortada, se considera 1 porción.
- Las manzanas son una buena fuente de fibra y tienen fitonutrientes que proporcionan beneficios a la salud.
- Comer la fruta en lugar de beber su jugo lo ayudará a sentirse lleno por más tiempo.

Conéctese con nosotros



12345fittastic



12345 Fit-Tastic



@12345FitTastic



12345 Fit-Tastic



Manzanas



Recetas saludables

“Nachos” de manzanas

Rinde: 1 porción

Tamaño de la porción: 1

Ingredientes:

- 1 manzana mediana
- 3 fresas
- 1 Cda. de crema de cacahuete
- 1 Cda. yogur de vainilla, sin grasa

Nutrition Facts

Serving Size (262g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 34g	11%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 24g	
Protein 5g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 50%
Calcium 6%	Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Instrucciones:

1. Corte la manzana en 8 o 12 rebanadas. Coloque las rebanadas en un plato para servir.
2. Quite la parte superior de las fresas y corte en trocitos.
3. Sirva una cucharada de crema de cacahuete en un tazón pequeño para microondas. Coloque en el microondas a fuego alto (100%) durante 20 segundos o hasta que la crema de cacahuete esté aguada, pero sin burbujas. Use guantes para sacarlo del horno.
4. Vierta la crema de cacahuete sobre las rebanadas de manzana.
5. Esparza las fresas cortadas y cubra con 1 cucharada de yogur.

Diversión para los niños

Monstruos verdes chiflados

Ingredientes:

- 2 manzanas verdes, cortadas en cuatro
- 1-2 Cdas. de crema de cacahuete (u otra crema de nueces)
- 32 semillas de girasol, sin cáscara
- 2-3 fresas cortadas
- 1-2 ojos saltones comestibles por bocadillo de manzana (para los ojos más grandes use un malvavisco)

Instrucciones:

1. Lave las manzanas.
2. Corte en cuatro cada manzana.
3. Quite el centro de cada cuarto de manzana para crear una boca, como se muestra en la foto del frente.
4. Unte crema de cacahuete en el espacio que acaba de cortar.
5. Coloque semillas de girasol en la parte superior de la “boca” para que parezcan dientes.
6. Coloque un pedazo de fresa dentro de la boca para que parezca la lengua.
7. “Pegue” cada ojo encima de la boca usando un poco de crema de cacahuete.
8. Sirva los monstruos y ¡disfrútenlo!

* Receta adaptada de parentingchaos.com

Lave las manzanas con agua de la llave fría antes de comerlas.

Rompecabezas

Búsqueda de palabras



Encuentre las palabras en inglés de la lista de abajo:

BLOSSOM
CIDER
COBBLER
CORE
CRUNCHY
GALA
GREEN

JUICE
JUICY
MCINTOSH
ORCHARD
PEEL
PIE
PINK LADY

RED
SEEDS
STEM
TREE
WORM



Para más recetas fáciles y deliciosas, visite:

cookinglight.com | chopchopmag.org | seasonalandsimple.info