

Información privilegiada

Salud oral

- La salud oral es importante porque afecta la salud general y particularmente la salud del corazón.
- Una mala salud oral puede ser un indicador de enfermedades cardíacas; el sarro y las bacterias pueden causar que se acumule el colesterol en las paredes de nuestras arterias.
- Se recomienda cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día y usar el hilo dental.
- Además, es importante incluir hierro (que se encuentra comúnmente en la espinaca) en nuestra dieta diaria; se ha demostrado que este fortalece las encías.
- Las moras son naturalmente dulces, lo que hace que sean una muy buena alternativa para comer algo dulce.
- ¡No olvide el agua! El agua limpia los residuos en su boca de los cuales se alimentan las bacterias, como por ejemplo el azúcar de un refresco o un jugo.

**La mala salud oral
puede ser un indicador
de enfermedad del
corazón.**

Consejos

¡Vaya baya!

En temporada:

La temporada de las moras se extiende de mayo a octubre. Visite www.seasonalandsimple.info y busque sus moras favoritas para saber cuándo es su temporada.

Cómo guardarlas:

- Enjuague las moras únicamente antes de comerlas.
- El agua aumenta la probabilidad de que comiencen a echarse a perder.
- Después de lavar las moras, déjelas reposar en un colador en el refrigerador o en otro recipiente que deje circular el aire.
- Esto ayudará a que se sequen más que si solo las coloca en un tazón.
- Use las moras en 4 a 5 días.
- Congele las moras cuando estén en temporada y úselas más tarde en el año.

Beneficios:

- Una taza de fresas tiene alrededor de 50 calorías, 3 gramos de fibra y más vitamina C que una naranja mediana. Además, son una excelente fuente de fibra, folato y potasio.
- Una taza de arándanos azules (blueberries) tiene alrededor de 80 calorías y cerca de 4 gramos de fibra. Los arándanos azules son ricos en vitamina C, vitamina K y manganeso.
- Una taza de frambuesas tiene alrededor de 70 calorías y es una excelente fuente de vitamina C. También son una buena fuente de fibra.



Moras



Conéctese con nosotros



FitTastic.org



12345fittastic



12345 Fit-Tastic



12345FitTastic



12345 Fit-Tastic

Recetas saludables

Yogur rápido

Rinde: 6 porciones

Tamaño de la porción: 1 barra

Ingredientes:

- 1 taza de fresas
- 1 taza de banana
- 1 taza de yogur griego vainilla, sin grasa
- 1 cda. de gelatina sin sabor

Materiales:

Embudo
Bolsas para paletas
heladas Ziploc

Instrucciones:

1. En una licuadora o en un procesador de alimentos, mezcle las fresas, banana, yogur y gelatina.
2. Con un colador pequeño vierta la mezcla en las bolsas para paletas heladas, cierre y guarde.
3. Mantenga en el refrigerador o en el congelador hasta el momento de comerlas.

¡Las moras son una muy buena alternativa para comer un bocadillo dulce!

Nutrition Facts

Serving Size (93g)			
Servings Per Container			
Amount Per Serving			
Calories 70	Calories from Fat 0		
		% Daily Value*	
Total Fat 0g			0%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 20mg			1%
Total Carbohydrate 13g			4%
Dietary Fiber 1g			4%
Sugars 9g			
Protein 5g			
Vitamin A 0%		Vitamin C 50%	
Calcium 10%		Iron 2%	
*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

Diversión para los niños

Petardos congelados

Ingredientes:

- 1/2 taza de moras (blackberries)
- 1/2 taza de fresas
- 1/2 taza de frambuesas
- 1/2 taza de arándanos azules (blueberries)

Instrucciones:

1. Lave las moras.
2. Mezcle las moras.
3. En 2 charolas para cubitos de hielo, llene las secciones hasta la mitad con la mezcla de moras.
4. Vierta agua en la charola hasta llenar todos los espacios.
5. Coloque la charola en el congelador y deje que se congele bien.
6. Saque los cubitos de hielo y sívalos en un vaso de agua.
7. ¡Beba y disfrute!



Rompecabezas

Instrucciones

¡Ordene las palabras de abajo para descubrir distintos tipos de moras!

uelbbryre _____

armbufeas _____

lelarogs _____

arzmazra _____

eesczra _____

amor _____

aanrdnoa joor _____

safer _____



Respuestas: Blueberry, frambuesa, grosella, zarzamora, cerezas, mora, arándano rojo, fresa



Para más recetas fáciles y deliciosas, visite:

cookinglight.com | chopchopmag.org | seasonalandsimple.info