Información privilegiada

Obesidad

- La obesidad es una epidemia que afecta a adultos y a niños. Se define como exceso de peso o tener demasiada grasa corporal.
- La obesidad es causada por múltiples factores, incluyendo la genética, el metabolismo, comer demasiadas calorías al día y tener un nivel bajo de actividad física.
- La obesidad pone a la gente en riesgo de padecer presión arterial alta, diabetes y colesterol alto.
- La obesidad se puede prevenir y tratar. Asegúrese de comer alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías, como las frutas y las verduras. Póngase como objetivo hacer 1 hora de actividad física al día.
- Ingerir más calorías de las que usa durante un día causa que aumente de peso. Para un niño grande o un adulto, 500 calorías adicionales al día hacen que suban una libra de peso adicional a la semana.
- Entre las maneras que puede eliminar 500 calorías al día están: caminar o andar en bicicleta durante 90 minutos, nadar durante 60 minutos, eliminar 2 barras dulces y eliminar un refresco de 40 onzas.
- Las papayas tienen buen sabor y a menudo son una fruta nueva y divertida para los niños. Ofrecer frutas puede promover el mantener un peso saludable, proporcionar nutrientes esenciales que mejoren la digestión y antioxidantes que ayudan a la salud en general.

Nuestras dietas pueden ser un **factor de riesgo** para las enfermedades o una **forma de prevenirlas.**

Consejos

Cómo seleccionarlas:

- Escoja papayas firmes con algunas rayas amarillas

Cómo guardarlas:

- Guarde las papayas fuera del refrigerador de 2 a 3 días hasta que estén completamente amarillas o anaranjadas.

Beneficios:

- Excelente fuente de vitaminas A y C
- Buena fuente de potasio
- Buena fuente de folato
- Alta en fibra

Cómo prepararlas:

- Las papayas están listas para comerse cuando están en su mayor parte amarillas con algo de anaranjado.

- Comience por cortar la papaya a lo largo por la mitad.

- Use una cuchara para sacar las semillas negras. Tire las semillas.

- En cada mitad, use un cuchillo pequeño para quitar la fruta de la cáscara.

- Tire la cáscara y corte la fruta como lo desee.

Conéctese con nosotros

FitTastic.org

12345fittastic

12345 Fit-Tastic

@12345FitTastic

12345 Fit-Tastic

1 2 3 4 5 FIT-TASTIC!

Papaya

Children's Mercy

Recetas saludables

Salsa de papaya

Rinde: 4 porciones
Tamaño de la porción: ¼ taza
Receta de food.com

Nutrition Facts

Serving Size (96g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 40	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 10mg	**0%**
Total Carbohydrate 11g	**4%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 5g	
Protein 0g	

Vitamin A 10% • Vitamin C 120%
Calcium 2% • 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

Ingredientes:

- 1 papaya grande
- ¼ pimiento rojo
- ¼ pimiento verde
- 1 jalapeño
- 2 cdas. de cilantro picado
- 2 cdtas. de jugo de lima o de naranja

Instrucciones:

1. *Pelar:* Pele la papaya con un cuchillo o pelador.
2. *Cortar*: Corte la papaya, el pimiento rojo y el pimiento verde en pedazos pequeños.
3. *Picar*: Rebane el jalapeño por la mitad, quite las semillas, pique en pedazos pequeños.
4. *Mezclar:* Agregue todos los ingredientes en un recipiente grande y mezcle suavemente.
5. *Comer:* Sirva sobre su pescado o pollo a la parrilla favorito.

Escoja papayas firmes con algunas rayas amarillas.

Diversión para los niños

Postre helado perfecto de papaya

Ingredientes:

¾ tazas de yogur descremado con sabor
½ taza de papaya, en cubitos

¡Hágalo divertido!

Varíe las cosas al agregar sus ingredientes. Algunas buenas opciones son: fresas, bananas, arándanos azules, frambuesas, kiwi, duraznos, piña, nueces como almendras o nueces de nogal cortadas o rebanadas.

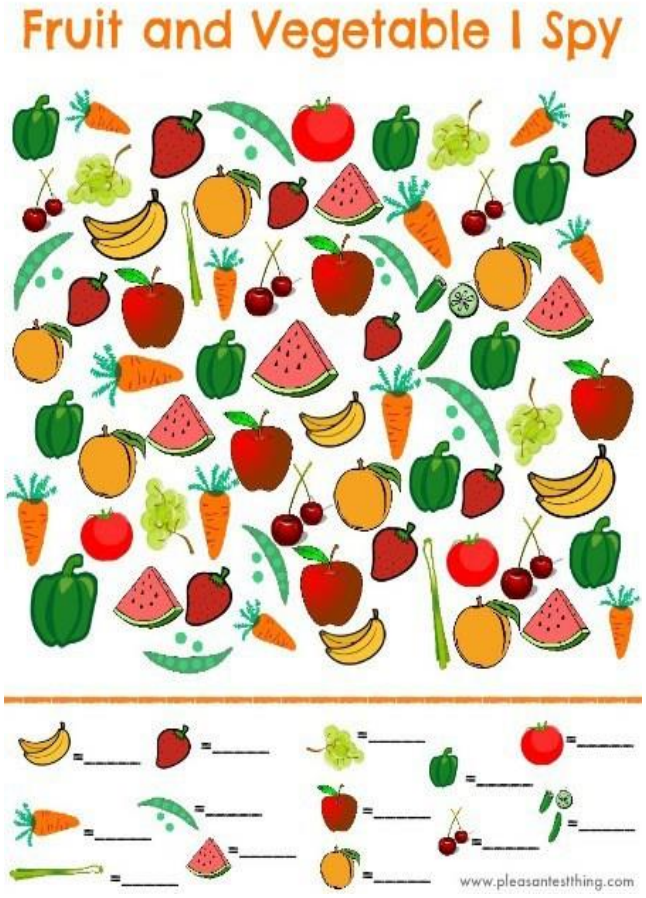
Instrucciones:

1. Vierta la mitad del yogur en un vaso o tazón pequeño.
2. Agregue la mitad de los pedazos de papaya encima del yogur.
3. Agregue el resto del yogur al vaso.
4. Cubra con el resto de la papaya.
5. ¡Agregue todos los ingredientes extra que quiera!

Rompecabezas

Instrucciones

¡Encuentre todas las frutas y verduras!



Banana = 4, Fresa = 8, Uvas = 4, Tomate = 3, Pimiento verde= 9, Zanahoria = 11, Chícharos = 6, Manzana = 5, Cerezas = 5, Pepino = 1, Chalotes = 2, Sandía = 6, Durazno = 6

Para más recetas fáciles y deliciosas, visite: cookinglight.com | chopchopmag.org | seasonalandsimple.info