

Insider Look

Anemia

- Anemia is a condition where there are not enough healthy red blood cells to carry oxygen to the body's tissues.
- The signs and symptoms of anemia are:
 - Fatigue
 - Weakness, pale or yellow skin
 - Irregular heartbeats
 - Shortness of breath
 - Chest pain
 - Cold hands and feet
 - Dizziness or lightheadedness
 - Headaches
- Red blood cells contain hemoglobin which is an iron-rich protein. It gives blood its red color.
- It helps red blood cells carry oxygen from the lungs to other parts of the body.
- Some types of anemia can be both prevented and treated by eating iron-rich foods:
 - Red meat
 - Lentils
 - Iron-fortified cereals
 - Dried fruit
 - Dark leafy vegetables
- Vitamin C can help your body absorb iron. It can be found in citrus fruits:
 - Mangos
 - Oranges
 - Peppers,
 - Broccoli
 - Tomatoes
 - Melons
 - Strawberries
- Iron recommendation to prevent anemia:
 - Children under 14 years old: 7-10mg/day
 - Over 14 years old: 8-15 mg/day

Did you know?

Peppers that have 4 bumps are typically sweeter than ones with 3 bumps and are better for eating raw.

Tips

Choosing:

- Check for a well-shaped, firm and glossy pepper.
- The skin should not be wrinkled. The stems should be fresh and green.
- Avoid bell peppers that are soft or have sunken areas, slashes or black spots.
- Peppers that have 4 bumps are typically sweeter than ones with 3 bumps. They are better for eating raw.

Storing:

- Store peppers in an airtight container in the refrigerator.
- Keep dry. Moisture can cause them to spoil.
- Red and yellow peppers typically last 4-5 days in the refrigerator. Green peppers last about a week.

Preparing:

- Place the pepper on a cutting board. Use a knife to cut off both ends.
- Remove the white lines and seeds inside the pepper. Cut two vertical slits.
- Cut the pepper into strips or cubes. Use them in your recipe.
- Discard the top, bottom and seeds from the pepper.

Benefits:

- One serving of bell peppers is one cup chopped, raw or cooked.
- Peppers are high in potassium, folate, and vitamins C, B6, K, E and A.

Connect with Us

 FitTastic.org

 [12345fittastic](https://www.instagram.com/12345fittastic)

 [12345 Fit-Tastic](https://www.facebook.com/12345Fit-Tastic)

 [12345FitTastic](https://www.youtube.com/12345FitTastic)

 [12345 Fit-Tastic](https://www.pinterest.com/12345Fit-Tastic)



Bell Peppers



Healthy Recipes

Fun for Kids

Brain Break

Fajita Peppers and Onions

Ingredients:

- 1 teaspoon olive oil
- 2 bell peppers, any color
- 1 onion, any color
- ½ tsp dried oregano
- ½ tsp cumin
- Salt and pepper to taste

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(91g)
Amount per serving	
Calories	60
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 17mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 158mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Instructions:

1. Wash peppers under running water before cutting.
2. Use a cutting board and knife to cut the pepper.
3. Slice the top and bottom off the pepper. Then cut the pepper in half. Use your knife to remove the seeds. Slice the pepper into strips.
4. Slice both ends of the onion. Remove the peel. Cut the onion into strips.
5. Toss together seasonings and vegetables in a bowl.
6. Heat olive oil in a skillet over medium-high heat.
7. Place seasoned vegetables in skillet. Cook until tender about 10 minutes.

Choose a well shaped, firm, and glossy pepper!

Bell Pepper Pizza

Ingredients:

- 1 large bell pepper
- 1/4 cup pizza sauce or spaghetti sauce
- 1/4 cup grated cheese
- Pinch of red pepper flakes
- Pinch of basil or parsley

Instructions:

1. Pre-heat your oven or toaster oven to 350°F.
2. Place cutting board under pepper.
3. Slice the top of the pepper, slice the pepper in half. Use your knife to remove the seeds.
4. Lay the pepper flat on a baking sheet.
5. Top the pepper with sauce and cheese, then add any and every veggie.
6. Bake for 10 minutes. Flip your oven to broil the last minute to make the pizza bubbly.
7. Add a pinch of red pepper flakes and basil/parsley if you like.

Thank you www.peasandcrayons.com for sharing your recipe and picture.



Where do fruits and vegetables grow?

Fruits and vegetables are plants that grow in different ways.

Draw a line from the fruit or vegetable to the place where it grows.

Tree

Bush

Vine

Underground

banana

raspberry

potato

apple

red onion

grapes

blueberry

pumpkin

Tree: Banana, Apple
 Bush: Raspberry, Blueberry
 Vine: Grapes, Pumpkin
 Underground: Potato, Red Onion

La opinión del experto

- La anemia es una afección en la que no hay una cantidad suficiente de glóbulos rojos que transportan oxígeno a los tejidos corporales.
- Los signos y síntomas de anemia son: Fatiga, Debilidad, piel pálida o amarillenta, Frecuencia cardíaca irregular, Falta de aire, Dolor en el pecho, Manos y pies fríos, Mareos o aturdimiento, Dolores de cabeza
- Los glóbulos rojos contienen hemoglobina, que es una proteína rica en hierro. Es lo que le da color rojo a la sangre.
- Ayuda a los glóbulos rojos a transportar el oxígeno desde los pulmones hacia otras partes del cuerpo.
- Algunos tipos de anemia se pueden prevenir y tratar mediante la ingesta de alimentos ricos en hierro.
 - Carnes rojas
 - Lentejas
 - Cereales fortificados con hierro
 - Frutos secos
 - Verduras de hojas oscuras
- La vitamina C puede ayudar a que el organismo absorba el hierro.
Se puede encontrar en los alimentos cítricos:
 - Mangos - Naranjas - Pimientos,
 - Brócoli - Tomates - Melones
 - Fresas
- Cantidad de hierro recomendada para prevenir la anemia:
 - Niños menores de 14 años: 7 a 10 mg/día
 - Mayores de 14 años: 8 a 15 mg/día

¿Sabía usted?

Por lo general, los pimientos que tienen 4 protuberancias son más dulces que los que tienen 3 y son mejores para consumirlos crudos.

Consejos

Elección:

- Fíjese que el pimiento tenga buena forma, esté firme y brillante.
- No debe tener la piel arrugada. Los tallos deben ser de color verde y tener un aspecto fresco.
- Evite los pimientos que estén blandos o tengan áreas hundidas, rajadas o con manchas negras.
- Por lo general, los pimientos que tienen 4 protuberancias son más dulces que los que tienen 3. Son mejores para consumirlos crudos.

Almacenamiento:

- Guarde los pimientos en un contenedor hermético dentro del refrigerador.
- Consérvelos secos. La humedad puede hacer que se pudran.
- Los pimientos rojos y amarillos, por lo general, duran entre 4 y 5 días en el refrigerador. Los pimientos verdes duran aproximadamente una semana.

Preparación:

- Coloque el pimiento sobre una tabla de cortar. Use un cuchillo para quitarle ambos extremos.
- Quite las partes blancas y las semillas del interior del pimiento. Realice dos cortes verticales.
- Corte el pimiento en tiras o cubos. Úselos en su receta.
- Descarte la parte superior, inferior y las semillas del pimiento.

Beneficios:

- Una porción de pimientos picados equivale a una taza, crudos o cocidos.
- Los pimientos tienen alto contenido de potasio, folato y vitamina C, B6, K, E y A.



Pimientos



Fajita de pimientos y cebolla

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 pimientos, de cualquier color
- 1 cebolla, de cualquier color
- ½ cucharadita de orégano deshidratado
- ½ cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

Nutrition Facts	
servings per container	(91g)
Serving size	
Amount per serving	
Calories	60
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 17mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 158mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Instrucciones:

- Lave los pimientos con agua corriente antes de cortarlos.
- Use una tabla de cortar y un cuchillo para cortar los pimientos.
- Corte la parte superior e inferior de los pimientos. Luego, corte los pimientos a la mitad. Use el cuchillo para quitar las semillas. Corte el pimiento en tiras.
- Corte ambos extremos de la cebolla. Quítele la piel. Corte la cebolla en tiras.
- En un bol mezcle los condimentos y los vegetales.
- En una sartén, caliente el aceite de oliva a fuego de medio a alto.
- Ponga los vegetales condimentados en la sartén. Cocínelos por aproximadamente 10 minutos, hasta que estén tiernos.

¡Elija un pimiento que tenga buena forma, esté firme y brillante!

Ingredientes:

- 1 pimiento grande
- 1/4 taza de salsa para pizza o para espaguetis
- 1/4 de taza de queso rallado
- Una pizca de hojuelas de pimiento rojo
- Una pizca de albahaca o perejil

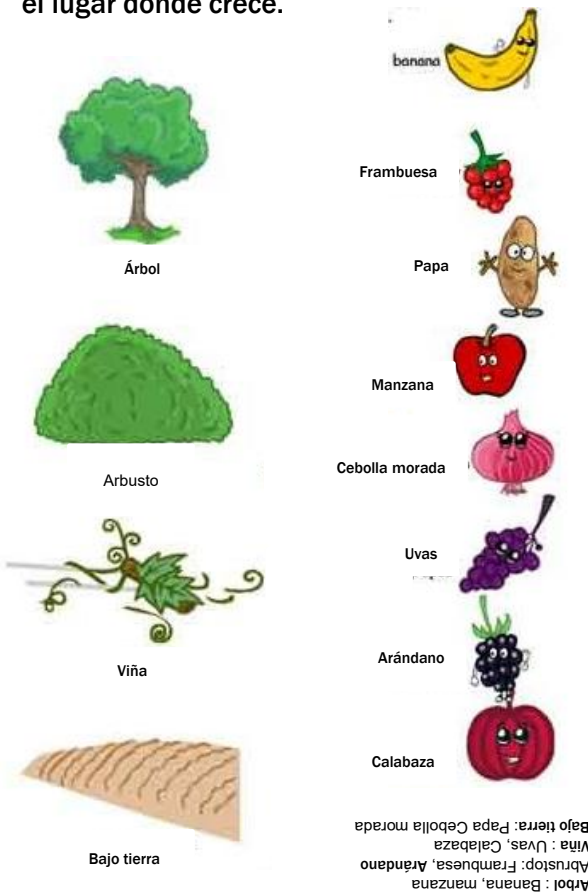
Instrucciones:

- Precalente el horno convencional o el horno tostador a 350 °F.
- Coloque el pimiento sobre la tabla de cortar.
- Corte la parte superior del pimiento y corte el pimiento por la mitad. Use el cuchillo para quitar las semillas.
- Coloque el pimiento de forma plana sobre una placa para hornear.
- Cubra el pimiento con la salsa y el queso y luego agregue todos los vegetales que desee.
- Hornee durante 10 minutos. A último minuto, cambie la modalidad de cocción a grillado para que la pizza burbujee.
- Agregue una pizca de hojuelas de pimiento rojo y de albahaca/perejil, si lo desea.

Thank you www.peasandcravons.com for sharing your recipe and picture.



Las frutas y las verduras son plantas que crecen de diferentes maneras. Trace una línea desde la fruta o la verdura hacia el lugar donde crece.



Connect with Us

FitTastic.org

12345fittastic

12345 Fit-Tastic

12345FitTastic

12345 Fit-Tastic