Insider Look

Fatty Liver Disease

- Nonalcoholic fatty liver disease happens when there is too much fat stored in the liver.
- It causes inflammation which can lead to scarring, cirrhosis and possible liver failure.
- It can occur at any age, but is most prevalent among people between 40 and 60 who have other risk factors like obesity and type 2 diabetes.
- Usually there are no indications of the disease, but when symptoms occur they include fatigue, pain, swelling of the abdomen and jaundice.
- Fatty liver disease is linked to obesity, insulin resistance, hyperglycemia and high levels of triglycerides in the blood.
- Other conditions like high cholesterol and sleep apnea increase your risk for nonalcoholic fatty liver disease.
- To prevent this disease, eat a plant-based diet rich in fruits and vegetables and whole grains, exercise most days of the week and maintain a healthy weight.

mayoclinic.org/diseases-conditions/nonalcoholic-fatty-liver-disease/symptoms-causes/syc-20354567

> Our diets can cause or prevent health problems.

Tips

Choosing :

- Pick tomatoes that are deep red and firm with some give.
- Smell the tomato by the stem; it should have a strong aroma. The more fragrant the tomato, the more flavorful it will be.
- Avoid wrinkles, bruises or spots.

Storing:

- Store whole, uncut tomatoes at room temperature, not in a refrigerator. Cold temperatures kill the flavor compounds and make them mealy.
- Avoid stacking which can bruise them.
- If the tomatoes are not yet ripe, put them in a paper bag until ripe.
- Once they are ripe, tomatoes will keep for 2-3 days.
- After cutting a tomato, bacterial growth can occur rapidly. Place the cut tomato face down on a paper towel in a closed container, and refrigerate for up to 2 days.

Preparing:

- Wash tomatoes under cool running water.
- With a small paring knife, remove the stem.
- Cut a small slice off the side to create a flat side on which to balance the tomato.
- To slice, use a long serrated knife and gently saw off slices from the bottom, working your way toward the top of the tomato.

Connect with Us

Fittastic.org

12345fittastic

12345 Fit-Tastic

12345FitTastic

12345 Fit-Tastic

1 2 3 4 5 FIT-TASTIC!

Tomatoes

Children's Mercy

Healthy Recipes

Greek Vegetable Salad

Yield: 4 servings
Serving size: 1 cup

Ingredients:

3 cups chopped tomatoes, (about 3 large tomatoes)
2 cups sliced cucumbers, (about 1 medium cucumber)
¼ cup olives
½ small red onion, sliced
½ cup fat free Italian dressing
¼ cup feta cheese, crumbled

Nutrition Facts

Serving Size (254g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 480mg	**20%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 8g	
Protein 3g	

Vitamin A 25% • Vitamin C 35%
Calcium 8% • Iron 6%

*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

Instructions:

1. Chop and slice vegetables.
2. Mix vegetables in a large bowl.
1. Add dressing and feta, and toss lightly.
2. Serve immediately or refrigerate until ready to serve.

Tomatoes are high in lycopene, potassium and vitamins A & C.

Fun for Kids

Kids in the Kitchen

Kids are more likely to eat food that they help grow and prepare. Introduce them to cherry or grape tomatoes by having them grow their own Follow these steps:

- In late April or early May, buy a small cherry or grape tomato plant.
- Find a five-gallon container (about 12 inches tall and 12 inches across the top). If it does not have holes in the bottom, drill four to five holes in the bottom. Fill it with potting soil.
- Remove the tomato plant from the plastic container and loosen the dirt around the roots without breaking the roots. Plant it in the soil.
- Place a wire tomato cage over it.
- Water until the soil is evenly moist. Repeat every 2-3 days, or more if the weather is very hot and dry.
- In about a month flowers will appear. Then green tomatoes will begin to grow. When they turn red they are ready to pick. The plant may produce tomatoes every day until the frost.
- Wash the tomatoes before eating.

Brain Break

Find the Hidden Words

Fruits and Vegetables

S J D A M S M G M H L M S O R
L K N B Y O G A P L O E T F J
O T A M O T T P R J I N R A X
A R G O M H R A E U Q R A E M
A H F A X J X I T A T T W Q W
M U N P W L U E S O S G B M S
F I P T F J R E R E P C E X X
Z M X K K V K R S J A Y R T U
O D P Y Z J A S B B I R R J U
G D H J R C O C B Y Z E Y O K
B T G S O K D A U J F L E L I
T P M K G H G X W T F E H H U
H Q C E F E E W B Y P C T H E
Q Y B X O W L T J Y Z X T I L
Y S J A P P L E W K F L B V D

APPLE
CELERY
STRAWBERRY
CABBAGE
PEAS
TOMATO
CARROT
POTATO

For more easy, delicious recipes, visit: www.cookinglight.com | www.chopchopmag.org | www.seasonalandsimple.info

La opinión del experto

Enfermedad del hígado graso

- La enfermedad del hígado graso no alcohólico se produce cuando se acumula demasiada grasa en el hígado.
- Esto provoca una inflamación, que puede ser la causa de la formación de cicatrices, la cirrosis y de una posible insuficiencia hepática.
- Puede ocurrir a cualquier edad; sin embargo, tiene mayor prevalencia en personas de entre 40 a 60 años que tienen otros factores de riesgo, como la obesidad y diabetes tipo 2.
- Por lo general, no existen indicios de la enfermedad; no obstante, cuando los síntomas se manifiestan incluyen fatiga, dolor, inflamación de abdomen e ictericia.
- La enfermedad del hígado graso se asocia a la obesidad, la resistencia a la insulina, la hiperglicemia y a los valores de triglicéridos elevados en la sangre.
- Otras afecciones, como el colesterol alto y la apnea del sueño, aumentan el riesgo de contraer la enfermedad del hígado graso no alcohólico.
- Para prevenir esta enfermedad, siga una dieta que incluya productos de origen vegetal, que sea rica en frutas y verduras y en cereales integrales, ejercítese la mayoría de los días de la semana y mantenga un peso saludable.

Las dietas que seguimos pueden provocar o prevenir problemas de salud.

Consejos

Elección:

- Elina tomates de color rojo intenso y firmes, pero que cedan un poco a la presión.
- Huela el tallo del tomate; debe tener un aroma fuerte. Cuanto más intenso sea el aroma del tomate, más sabroso será.
- Evite los tomates con arrugas, magulladuras o manchas.

Almacenamiento:

- Guarde los tomates enteros y sin cortarlos, a temperatura ambiente, fuera del refrigerador. Las temperaturas frías matan los componentes del sabor y los vuelven harinosos.
- Evite apilarlos, porque se pueden magullar.
- Si los tomates todavía no están maduros, colóquelos dentro de una bolsa de papel hasta que maduren.
- Una vez que estén maduros, los tomates se conservarán de 2 a 3 días.
- Luego de cortar un tomate, puede desarrollar bacterias rápidamente. Coloque el tomate cortado sobre una servilleta de papel dentro de un recipiente, ciérrelo y refrigérelo hasta por 2 días.

Preparación:

- Lave los tomates con agua corriente fría.
- Quíteles el tallo con un cuchillo para pelar pequeño.
- Corte una rodaja pequeña en uno de los lados del tomate para crear una superficie plana sobre la que apoyará el tomate.
- Para cortar rodajas, use un cuchillo largo aserrado y, con suavidad, corte rodajas comenzando desde la parte inferior y desplazándose hacia la parte superior del tomate.

Tomates

Children's Mercy

Recetas Saludables

Ensalada griega de vegetales

Rinde: 4 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza
Rinde: 4 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrition Facts

Serving Size (254g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 480mg	**20%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 8g	
Protein 3g	

Vitamin A 25%	• Vitamin C 35%
Calcium 8%	• Iron 6%

*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:

3 tazas de tomates en cubos, (aproximadamente 3 tomates grandes)
2 tazas de pepino en rodajas (aproximadamente 1 pepino mediano)
¼ taza de aceitunas
½ cebolla morada pequeña, en rodajas
½ taza de aderezo tipo italiano sin grasa
¼ taza de queso feta, desgranado

Instructions:

1. Pique y rebane los vegetales.
2. Mezcle los vegetales en un bol grande.
3. Agregue el aderezo y el queso feta y mezcle ligeramente.
4. Sirva de inmediato o refrigere hasta el momento de servir.

Los tomates tienen alto contenido de licopeno, potasio y vitamina A y C.

Diversión para niñas

Los niños en la cocina

Los niños tienden a comer aquellos alimentos que ayudan a cultivar y preparar. Presénteles los tomates tipo cereza o uva y haga que cultiven los suyos propios. Siga estos pasos:

- A fines de abril o principios de mayo, compre una planta pequeña de tomates tipo cereza o uva.
- Busque un contenedor de cinco galones (de aproximadamente 12 pulgadas de alto y 12 pulgadas de ancho en la parte superior). Si no tiene agujeros en el fondo, hágale cuatro o cinco agujeros en la parte inferior. Llénelo con tierra para macetas.
- Saque la planta de tomate del recipiente de plástico y afloje la tierra alrededor de las raíces, sin romperlas. Plántela en el recipiente con tierra.
- Sobre la planta, coloque una jaula de alambre para tomates.
- Riéguela hasta que la tierra esté húmeda de forma pareja. Repita el riego cada 2 a 3 días, o más si el clima es seco y caluroso.
- Al cabo de aproximadamente un mes, aparecerán las flores. Luego comenzarán a crecer tomates verdes. Cuando se tornen de color rojo, significa que están listos para recoger. La planta puede producir tomates todos los días hasta la primera helada.
- Lave los tomates antes de comerlos.

Descanso mental

Encuentre las palabras ocultas.

Z	E	K	Ú	T	O	M	A	T	E	K	G	D	M	Z
A	A	H	Y	E	J	Ü	Z	H	É	É	F	Z	A	T
N	D	B	F	A	B	U	K	Í	Z	P	G	C	N	J
A	V	Z	A	T	Z	G	N	R	I	Ñ	L	S	Z	Í
H	Ú	Q	S	L	Y	F	U	E	M	F	V	É	A	É
O	É	L	U	Ó	X	X	U	P	N	R	F	M	N	É
R	L	Y	O	X	K	É	Y	O	F	E	R	Q	A	R
I	M	A	U	U	C	K	A	L	X	S	N	L	É	Í
A	U	H	Y	J	J	Ñ	B	L	B	A	M	X	I	P
Y	Í	M	O	Q	Z	P	R	O	Ñ	Ñ	Ó	O	Ü	D
K	N	G	U	I	S	A	N	T	E	S	G	J	U	G
N	F	S	O	L	H	Í	L	P	A	P	A	I	A	Ú
J	C	Q	É	E	K	K	G	N	G	A	L	M	Z	B
M	B	Ó	S	B	T	Z	G	V	X	N	Q	Ñ	Ü	Q
H	A	P	I	O	K	A	N	X	Í	C	É	V	Ó	O

APIO
FRESA
GUISANTES
MANZANA
PAPA
REPOLLO
TOMATE
ZANAHORIA

Connect with Us

Fittastic.org
12345fittastic
12345 Fit-Tastic
12345FitTastic
12345 Fit-Tastic

For more easy, delicious recipes, visit: www.cookinglight.com | www.chopchopmag.org | www.seasonalandsimple.info