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