

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



12345fittastic



12345 Fit-Tastic



@12345FitTastic



12345 Fit-Tastic

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.

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	

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

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!



Instrucciones

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

uelbbrye _____

arbufeas _____

lelarogs _____

arzoomazra _____

eesczra _____

amor _____

aanrdnoa joor _____

safer _____



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

