

Información privilegiada

Salud del corazón

- El corazón es un órgano importante de nuestro cuerpo. Al bombear la sangre, suministra oxígeno y nutrientes esenciales a los demás órganos.
- Las grasas saturadas que se encuentran en las comidas fritas pueden perjudicar la salud del corazón.
- Las grasas no saturadas pueden ser beneficiosas para nuestro cuerpo; estas se encuentran en los aceites vegetales y las nueces.
- El HDL es el colesterol bueno o “saludable”; tener altos niveles de HDL puede reducir el riesgo de tener una apoplejía (derrame cerebral) o enfermedades del corazón. Usted puede aumentar el HDL haciendo ejercicios y comiendo frutas y verduras.
- El LDL es el colesterol malo que puede causar una acumulación de placa en las arterias. Usted puede disminuir el LDL al comer porciones más pequeñas de carne (del tamaño de una baraja de cartas) y queso (del tamaño del pulgar), y escoger productos lácteos descremados o bajos en grasa.
- Todas las frutas y verduras son buenas para el corazón. Las papas dulces, los pimientos rojos, la espinaca, las moras y el melón cantalupo tienen beneficios adicionales para el corazón.

Consejos

Maravilla de duraznos

Cómo escogerlos:

- Al escoger duraznos, use sus sentidos.
- Primero, tóquelos. Deben hundirse un poquito cuando se aprietan ligeramente.
- Luego, huela el extremo del durazno que tiene el tallo. Deben tener una fragancia dulce.
- Luego, fíjese que tenga la piel lisa, sin arrugas ni golpes.
- Evite los duraznos que tengan un color de fondo verdoso. Estos se recogieron antes de tiempo y no se pondrán dulces.

Cómo guardarlos:

- Si los duraznos están maduros, pero usted no los va a comer enseguida, guárdelos en el refrigerador.
- Revise los duraznos fríos con frecuencia; el aire frío del refrigerador los deshidrata. Preste atención a la piel arrugada; es una señal de que están demasiado maduros o se están secando.
- Si quiere que sus duraznos estén un poco más suaves, guárdelos con el tallo hacia abajo en una bolsa de papel y déjelos afuera del refrigerador. Después de un día, compruebe si están maduros y guárdelos en el refrigerador o cómalos.

Al escoger duraznos, use sus sentidos.

Conéctese con nosotros

 Fittastic.org

 12345fittastic

 12345 Fit-Tastic

 @12345FitTastic

 12345 Fit-Tastic



Duraznos



Salsa de duraznos

Rinde: 6 porciones
 Tamaño de la porción: ¾ taza
 Receta de natashaskitchen.com

Ingredientes:

- 1 lb de tomates, cortados en cubitos
- 1 pimiento (4 oz), sin semillas y finamente cortado en cubitos finos
- 2 jalapeños, sin semillas y finamente cortado en cubitos finos
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 1½ lb de duraznos, en cubitos
- ½ manojo de cilantro, picado
- 2 cdas. de jugo de lima
- 1½ cdta. de sal o a gusto
- ¼ cdta. de pimienta negra recién molida o a gusto

Instrucciones:

1. Corte los tomates y coloque en un recipiente grande.
2. Corte en cubitos el pimiento, los jalapeños y la cebolla, y agréguelos al recipiente.
3. Corte los duraznos sin pelar. Si son un poco más grandes le dará a la salsa más sabor a durazno. Agregue los duraznos al recipiente.
4. Añada el cilantro, el jugo de lima, sal y pimienta al recipiente.
5. Mezcle todo bien.
6. ¡Buen provecho!

Nutrition Facts

Serving Size (248g)		Servings Per Container	
Amount Per Serving			
Calories 30	Calories from Fat 0		
		% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%		
Saturated Fat 0g	0%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 590mg	25%		
Total Carbohydrate 7g	2%		
Dietary Fiber 2g	8%		
Sugars 4g			
Protein 1g			
Vitamin A 30%	• Vitamin C 60%		
Calcium 2%	• Iron 2%		
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:</small>			
	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

Aros de durazno

Rinde: 4 porciones
 Tamaño de la porción: 2 aros
 * Receta adaptada de superhealthykids.com

Ingredientes:

- 2 a 3 duraznos
- 2 tazas de yogur griego descremado, con sabor
- *Cubiertas opcionales: granola, canela, nueces picadas o cereal triturado



Instrucciones:

1. Corte los duraznos por la mitad, de forma que la semilla esté en el centro
2. Quite un poco más del centro con una cuchara sopera o una cuchara para hacer bolitas de melón para formar un círculo.
3. Corte los duraznos en aros.
4. Congele los aros de durazno durante alrededor de 30 minutos para que sea más fácil mojarlos en el yogur.
5. Vierta el yogur en un recipiente.
6. Moje los aros en el yogur.
7. Coloque en una charola forrada con papel encerado.
8. Agregue las cubiertas opcionales.
9. Congele de 2 a 3 horas.
10. Deje descongelar durante 10 minutos para que sea más fácil comerlos.

Los duraznos no tienen grasas saturadas ni colesterol, lo que los hace una fruta perfecta para mantener el corazón sano.

Laberinto de duraznos

¡La P es una Plantación de duraznos! ¿Puedes encontrar el camino para llegar al final del laberinto?

