

Información importante

Prevención del cáncer

- Cáncer es un término que se refiere a una enfermedad en la que las células anormales se dividen y se desarrollan de manera incontrolable. Este desarrollo descontrolado puede provocar un tumor.
- Las células cancerígenas son malignas, lo que significa que pueden propagarse a otras áreas en el organismo. Cuando las células cancerígenas se propagan por el organismo, se llama metástasis.
- Hay más de 100 tipos distintos de cáncer, cada uno con causas, síntomas y tratamientos diferentes.
- Las siguientes son algunas formas de reducir el riesgo de desarrollar cáncer:
 - evite el tabaco;
 - limite el consumo de alcohol;
 - proteja la piel del sol;
 - mantenga un peso saludable;
 - sea activo físicamente;
 - consuma una dieta con gran cantidad de frutas y verduras.
- Los alimentos con alto contenido de antioxidantes como repollo, brócoli, tomates, fresas, zanahorias y espinacas pueden reducir el riesgo de cáncer.
- Hable con el médico sobre su riesgo de cáncer.

Alimentos como el repollo y el brócoli tienen un alto contenido de antioxidantes y pueden reducir el riesgo de cáncer.

Consejos

Elija comer repollo

Elección:

- Elija un repollo que se sienta pesado y tenga hojas frescas. Evite el repollo que tenga hojas mustias, rasgadas o decoloraciones.

Almacenamiento:

- Almacene los repollos enteros en el refrigerador, en una bolsa de plástico para alimentos hasta por 2 semanas.

Preparación:

- Cuando esté listo para comer el repollo, quite las hojas externas gruesas.
- Lave el resto del repollo con agua corriente fría.
- Una vez que haya cortado el repollo, planifique comerlo en un día.
- Hay muchas alternativas distintas para preparar repollo. Pruébelo hervido, al vapor, asado o disfrútelo crudo.

¿Sabía usted?

- El repollo es una buena fuente de vitaminas C y K, fibra y folato.
- Una porción es una taza de repollo.
- El repollo tiene un alto contenido de antioxidantes que pueden protegerlo y evitar el desarrollo de una enfermedad cardíaca y ciertos tipos de cáncer.

Comuníquese con nosotros



12345fittastic



12345 Fit-Tastic



@12345FitTastic



12345 Fit-Tastic



Repollo



Children's Mercy

Ensalada de repollo y pollo

Rinde para: 4 porciones
 Tamaño de la porción:
 ½ taza Receta de eatingwell.com

- Ingredientes:**
- 2 tazas de rebanadas finas de repollo verde o morado
 - ½ libra de pechuga de pollo
 - ½ taza de rebanadas delgadas de zanahoria
 - ½ taza de rebanadas delgadas de cebolla roja
 - 2 cucharadas de cidra de manzana vinagre
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - ¼ de cucharada de sal
 - ¼ de cucharada de pimienta

Información nutricional	
Porciones por envase	
Tamaño de la porción	(222 g)
Cantidad por porción	
Calorías	270
	% del valor diario*
Grasa total 11 g	14 %
Grasa saturada 2 g	10 %
Grasa trans 0 g	
Colesterol 120 mg	40 %
Sodio 370 mg	16 %
Carbohidratos totales 8 g	3 %
Fibra dietética 2 g	7 %
Azúcares totales 3 g	
Incluye 0 g de azúcares agregadas	0 %
Proteína 36 g	
Vitamina D 0 mcg	0 %
Calcio 44 mg	4 %
Hierro 1 mg	6 %
Potasio 475 mg	10 %

*El % del valor diario le indica cuánto aporta un nutriente a la dieta diaria en una porción de alimento. 2,000 calorías al día es la recomendación nutricional general.



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 450°.
2. Cubra la fuente para hornear con papel de aluminio.
3. Hornee la pechuga de pollo descubierta durante 8 a 10 minutos, luego voltee el pollo y cocínelo durante otros 8 a 10 minutos. El pollo está listo cuando la temperatura alcanza los 165°.
4. Desmenuce el pollo; para hacerlo, sujételo con un tenedor y use un segundo tenedor para arrancar pequeños trozos.
5. Coloque el pollo, el repollo, los pimientos y la cebolla en un recipiente grande.
6. En otro recipiente, mezcle vinagre, aceite, sal y pimienta.
7. Agregue la mezcla de vinagre y aceite al repollo y sírvalo.

Tiras arcoíris

Trate de lograr que probar verduras nuevas sea entretenido para los niños. Deles a probar distintos colores para que comparen sabores diferentes. Comer una variedad de verduras de colores es una manera divertida y sencilla de asegurarse de obtener la variedad de nutrientes que necesita.

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 1 calabaza amarilla
- 1 ramo de espárragos verdes
- 1 repollo morado



Instrucciones:

1. Lave todas las verduras con agua corriente fría.
2. Con un pelador de verduras, corte pequeñas tiras de pimiento rojo, zanahorias, calabaza amarilla y espárragos verdes.
3. Corte el repollo morado en rebanadas delgadas.
4. Consiga un recipiente con agua para hervir.
5. Coloque las tiras de verduras en el recipiente y hiévalas durante 2 a 3 minutos hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
6. Cómalas inmediatamente o refrigérelas hasta que estén listas para servirse.

No cocine demasiado el repollo o liberará un fuerte olor a azufre.

Nombre la verdura

Escriba el nombre de la verdura al lado de la imagen.

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| Cebollas | Lechuga | Berenjena |
| Chícharos | Zanahorias | Repollo |
| Rábanos | Maíz | Papas |
| Pimientos | Tomate | Calabaza |
| Pepinos | Brócoli | Champiñones |

	1. _____		9. _____
	2. _____		10. _____
	3. _____		11. _____
	4. _____		12. _____
	5. _____		13. _____
	6. _____		14. _____
	7. _____		15. _____
	8. _____		

1- pepino, 2- calabaza, 3- cebolla, 4- brócoli, 5- champiñones, 6- rábanos, 7- repollo, 8- chícharos, 9- papas, 10- pimientos, 11- zanahorias, 12- lechuga, 13- maíz, 14- tomate, 15- berenjena

