



¡TODAS LAS GRASAS NO SON IGUALES!

La grasa saludable es un nutriente importante que nuestro cuerpo necesita para obtener energía y, para los niños, para crecer. Pero no todas las grasas son saludables. Hoy, su alumno/a aprendió sobre los beneficios de incluir grasas en sus dietas, los distintos tipos de grasas y una variedad de alimentos que contienen grasas saludables. ¡Asegúrese de preguntar sobre los alimentos que probamos hoy!

ACTIVIDAD EN LA CASA

El cocinar juntos es una manera excelente de conectarse en familia y ayudar a su hijo o hija a desarrollar hábitos saludables para toda la vida. Hacer esta receta de barra de desayuno de Allina Health puede ser un proyecto divertido y una fuente equilibrada de proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

Los ingredientes

Papel pergamino
1 taza de dátiles
1½ taza de avena rápida de 1 minuto (también puedes usar avena cortada.)
1 taza de nueces
½ taza de pasas
2 onzas de chocolate agridulce, picado ¼ taza de miel
¼ taza de mantequilla de maní cremosa

Indicaciones

1. Cubre un molde de 8 por 8 pulgadas con papel pergamino. Deja a un lado.
2. Coloca los dátiles en un procesador de alimentos o licuadora. Mezcla hasta que se forme una consistencia similar a la masa.
3. En un tazón grande, combina los dátiles, la avena, las nueces, las pasas y el chocolate. Deja a un lado.
4. En una cacerola pequeña, calienta la miel y la mantequilla de maní a fuego lento. Revuelve. Una vez que la mantequilla de maní se haya derretido, vierte la mezcla sobre la mezcla de dátiles (preparada en el paso 3) y revuelve hasta que esté bien combinada.
5. Transfiere la mezcla a un molde preparado. Presiona firmemente hasta que la mezcla esté uniformemente aplanada. Cubre el molde y colócalo en el refrigerador para enfriarlo durante 20 a 25 minutos.
6. Retira el molde del refrigerador y córtalo en 9 barras. Almacena las barras en un recipiente hermético a temperatura ambiente. Las barras se mantendrán frescas por varios días.

Rinde 9 porciones

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Mantenerse seguro/a durante la actividad física

Todo el mundo sabe que mantenerse activo/a es una parte importante de vivir una vida saludable, pero también es igualmente importante mantenerse seguro/a durante la actividad física.



Una buena estrategia para evitar lesiones es entrar en calor antes de jugar: los músculos que no han entrado en calor tienden a lesionarse más fácilmente. He aquí algunos consejos para maneras fáciles de entrar en calor:

- Comienza con algunas actividades cardiovasculares ligeras, como trotar un poco, hacer saltos en tijera, o caminar a paso ligero, para que los músculos se muevan y la sangre circule.
- Sigue el calentamiento con algunos estiramientos. El estiramiento funciona mejor después de un calentamiento porque los ligamentos y los tendones están más elásticos (flexibles) debido al aumento de calor y el flujo de sangre al músculo.
- No exageres el jugar, el juego o el deporte. Si aumentas la frecuencia, la duración o la intensidad con la que juegas demasiado rápido, es posible que veas un mejor rendimiento al principio, pero esto puede provocar lesiones más adelante.

¡Recuerda que el juego seguro es un juego saludable!