



## CONSEJOS SALUDABLES

Receta para “Ants on a Log” o “Hormigas en el madero”

**Ingredientes:** apio (lavado), mantequilla de maní (sin azúcar), pasas o arándanos secos

**Instrucciones:** Después de lavar el apio, corte los extremos ásperos para hacer palos de más o menos 6 pulgadas. Ponga una cucharada de mantequilla de maní en el surco de cada palo de apio y distribuya uniformemente. Agregue las pasas encima de la mantequilla. YUM!

**Apio:** Vitamina K y antioxidantes

**Mantequilla de maní:** proteína y grasas saludables

**Pasas:** fibra and antioxidantes



## Esta semana aprendimos sobre: **VITAMINAS**

- **Vitaminas** son compuestos vitales que se encuentran en comida y que son necesarias para la buena nutrición, el desarrollo, y la inmunidad.
  - Deben ser comidas porque no pueden ser hechos por el cuerpo.
- Hay 13 Vitaminas: **A, B (1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12), C, D, E, and K**
  - Están divididas en 2 grupos – *soluble en agua vs. soluble en grasa*
    - Las vitaminas A, D, E and K son “solubles en grasa”, no se disuelven en agua
- La deficiencia de vitaminas puede provocar o causar varios problemas de salud
  - Estos incluyen problemas con la vista, los huesos, el sistema inmune, el cerebro, la piel, el pelo, los dientes, las encías y más.
  - **¡Es muy importante que comamos una variedad de alimentos para que podamos obtener todas las vitaminas que nuestro cuerpo necesita!**
    - Vitamina A: zanahoria, batata/camote
    - Vitaminas B: carne, lechería
    - Vitamina C: frutas, naranjas
    - Vitamina D: leche, huevos
    - Vitamina E: nueces, aceite
    - Vitamina K: verduras, frijoles

**La Próxima Vez (01/17/20):  
Lechería y Calcio!**

