



## CONSEJOS SALUDABLES

### Zanahoria Fritas - una alternativa saludable a las patatas fritas

**Ingredientes:** 1 libra de zanahoria, aceite de oliva, tomillo seco o condimento preferido, sal

**Instrucciones:** Pelar y laminar de 1 libras de zanahorias en 1/2-inch-wide palos. Balancearse con 1 cucharada de aceite de oliva, 1/4 cucharadita de tomillo seco, y 1/4 cucharadita de sal. Hornee a 400° F durante 15-20 minutos o hasta que estén blandos, en un papel pergamino revestidos de pan. YUM!

**Zanahorias:** Buena fuente de fibra dietética

**Aceite de oliva:** grasas saludables

**Tomillo:** vitamina C



## Esta Semana Emos Aprendido:

### FRUTAS y VERDURAS: Comer el Arco Iris

- Comer **frutas y verduras** es otra manera de obtener agua extra en nuestra dieta
  - Todas las cosas vivientes, incluyendo todas las plantas tales como frutas y verduras, son de **agua** tal como somos!
- Las frutas y las verduras también son envasados con un montón de **vitaminas y minerales** que nuestro cuerpo necesita. Las plantas son capaces de utilizar la luz solar y la convierte en energía, pero el hombre no puede hacer lo que las plantas pueden.
  - Necesitamos esa energía, de modo que debemos comer las plantas.
- Una forma de saber que está recibiendo suficientes vitaminas y nutrientes es comiendo alimentos con colores naturales que salieron de la tierra con
  - **Come todos los colores del arco iris!**
- Incluso si nosotros no comemos cada color cada día que todavía será más saludable si comemos al menos **CINCO porciones de frutas y verduras** cada día!
  - El desayuno escolar y almuerzo vegetariano ofrece fruta y oportunidades para que los estudiantes puedan ser hasta sirviendo #3 en el momento de irse a casa para la cena!
- Recuerde que debe seguir el modelo de plato saludable: **la mitad de la placa debe ser de frutas y verduras.**



**La Próxima Vez (11/15/19):**  
**Los carbohidratos!**