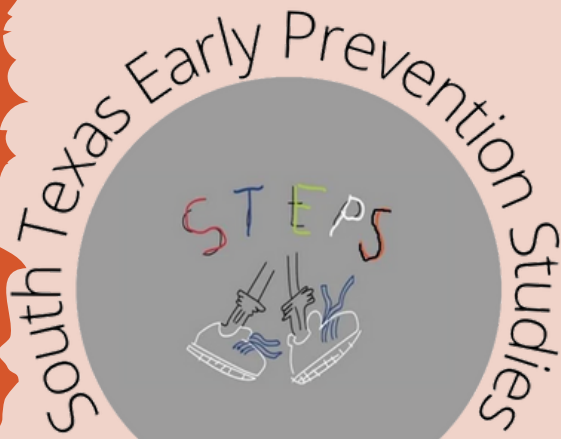




1^{st.} Grade



NEWSLETTER

VOL. 3 TOMO 7
ABRIL 2025



¡SALTA
HACIA LA SALUD!

EN ESTE TOMO:

Formas emocionantes de mantenerse activo esta Pascua

Salta Hacia La Salud. P1

Comidas Saludables Para Toda La Familia. P2

Mes Nacional de Concientización sobre el Autismo. P3

Laberinto de Huevos de Pascua. P4

¡La primavera ha llegado y la Pascua está a la vuelta de la esquina! Es una época para la diversión, la familia y, por supuesto, los dulces. Pero, ¿sabías que puedes hacer que esta Pascua sea aún mejor añadiendo algunas elecciones saludables a tus celebraciones?

Ya sea que estés buscando huevos de Pascua o disfrutando de una comida en familia, hay muchas maneras de mantenerte activo y lleno de energía. Desde saltar como conejitos hasta elegir verduras coloridas en lugar de caramelos, ¡esta Pascua hagamos de cada momento una oportunidad para mantenernos saludables, felices y llenos de energía! Así que toma tus canastas, ¡y vamos a saltar hacia algunos hábitos saludables juntos!

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

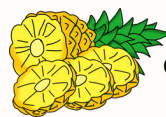
Un cambio saludable al día construye hábitos, mejora el bienestar y fomenta el crecimiento. Ten en cuenta estos consejos al comenzar el mes de Abril:

- Bebe 8 tazas de agua o bebidas sin azúcar para mantenerte hidratado este primavera.
- Hacer ejercicio de 3 a 5 veces a la semana mejora la salud física y mental, la energía y la vitalidad.
- Agregar alimentos básicos saludables en la despensa, como granos enteros, frutas secas, nueces y frijoles, proporciona complementos rápidos y nutritivos para las comidas o bocadillos.
- Protege tu piel del sol con bloqueador solar, que la resguarda de los rayos UV, previniendo quemaduras, envejecimiento y daños.

Guía de productos de temporada



La espinaca proporciona vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, apoyando la digestión, los huesos, la inmunidad y la salud del corazón.



La piña hidrata, refuerza la inmunidad, ayuda a la digestión y apoya los huesos y tiene pocas calorías.



Los plátanos ofrecen energía, potasio, fibra y antioxidantes, apoyando la digestión y la salud del corazón.



Instrucciones

1. En una licuadora de alta velocidad, agrega todos los ingredientes: Espinaca, Leche, Plátano, Piña y Hielo (opcional).
2. Modifica los ingredientes según sea necesario.
3. ¡Sirve y disfruta!

Opciones Personalizables:

¡Esta receta es muy versátil! Puedes cambiar la espinaca por col rizada, el plátano por mango, o añadir bayas, proteína en polvo, semillas, etc. Ajusta las especias al gusto y personalízalo según tu familia. ¡Disfrútalo a tu manera!

Batido de Espinaca, Piña y Plátano

Ingredientes:

- 1 taza de espinaca fresca
- 1 taza de piña congelada o fresca
- 1 plátano fresco o congelado
- 3/4 taza de leche o leche vegetal sin endulzar (sin lácteos)

Equipo:

- Licuadora de alta velocidad

Porciones:

1 porción

Tiempo de Preparación:

5 minutos

Almacenaje:

En un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 24 horas

Consejos:

- **Agrega hielo**
- **Usa piña y/o plátano congelado para un batido más espeso y frío.**
- **Añade jarabe de arce, néctar de agave o una dátíl sin hueso para endulzarlo.**



Información Nutricional:

Calorías: 221 kcal
Carbohidratos: 50 g
Proteína: 4 g
Grasas: 3 g
Grasas Saturadas: 0.2 g
Grasas Poliinsaturadas: 1 g
Grasas Monoinsaturadas: 1 g
Sodio: 270 mg
Potasio: 770 mg
Fibra: 7 g
Azúcares: 31 g
Vitamina A: 2984 IU
Vitamina C: 98 mg
Calcio: 282 mg
Hierro: 2 mg

Mes Nacional de Concientización sobre el Autismo: Alimentos Sensoriales Saludables



Abril es el Mes Nacional de Concientización sobre el Autismo, un momento para aprender más sobre el autismo y cómo podemos apoyar. La estimulación sensorial, que ayuda a cómo nos sentimos y experimentamos el mundo, puede provenir de muchas cosas, incluidos los alimentos saludables. Aquí hay algunos ejemplos de alimentos que son tan saludables como estimulantes:

Alimentos con Texturas Crujientes



Las manzanas proporcionan vitaminas A, B y C, fibra, antioxidantes y minerales para una buena nutrición.



Las zanahorias están llenas de vitaminas A, C, K, fibra y antioxidantes para una dieta saludable.

Alimentos con Texturas Blandas o Cremosas



Los mangos refuerzan la inmunidad, la digestión y la salud del corazón, la piel y los huesos, e igual proporcionan energía y antioxidantes.



Los aguacates apoyan la salud del corazón, la digestión, la piel y reducen la inflamación.

Alimentos con Texturas Líquidas o Fluídas

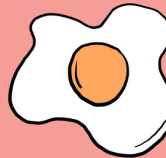


El yogur favorece la digestión, refuerza la inmunidad, fortalece los huesos y proporciona proteínas.



Los batidos de frutas ofrecen hidratación, vitaminas y antioxidantes para la energía y el bienestar.

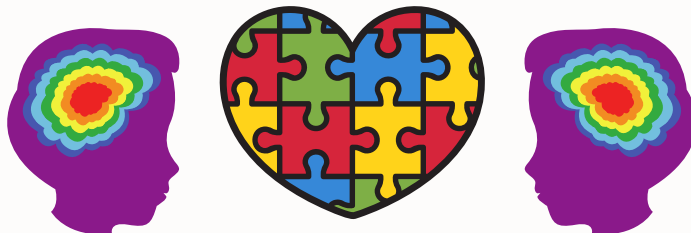
Alimentos con Texturas Suaves



Los huevos revueltos ofrecen proteínas, vitaminas y minerales para la salud muscular, la energía y la nutrición en general.



Los frijoles proporcionan proteínas, fibra, antioxidantes y minerales, apoyando la digestión, la salud del corazón y la energía.



LABERINTO DE HUEVOS DE PASCUA

¡Juego Divertido para Niños!

¡Prepárate para una emocionante aventura con el Conejo de Pascua!
¡Ayuda al Conejo a encontrar su camino hacia los huevos de Pascua siguiendo un camino saludable hecho de deliciosas zanahorias!

¿Estás LISTO para tomar decisiones inteligentes de alimentos, guiar al Conejo de Pascua por el camino saludable y asegurarte de evitar el camino engañoso con opciones de comida NO TAN BUENAS?

Cada zanahoria no solo te dará pistas para guiarte, ¡sino que también le dará al Conejo de Pascua energía extra para...

¡SALTA HACIA LA SALUD!



**RECUERDA, ASÍ COMO AYUDASTE AL CONEJO DE PASCUA A TOMAR DECISIONES SALUDABLES, SIGUE ELIGIENDO ESOS MARAVILLOSOS ALIMENTOS SALUDABLES TODOS LOS DÍAS.
¡FELIZ PASCUA!**

Este tomo fue creado por el personal de UTRGV STEPS para el proyecto STEPS/SNAP-Ed **UT**Rio Grande Valley

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.

Project Partners



For more information:

UTRGV STEPS Office

(956)665-2127

Southwick Hall Rm 1.120

1201 W University Dr.

Edinburg, TX 78539

