



1^{st.} Grade



NEWSLETTER

VOL. 3 TOMO 5
FEBRERO 2025



Dícelo

A Mi Corazón!

EN ESTE TOMO:

Los
Superpoderes
del corazón.
P1

Dulce &
Saludable.
P2

Información
Nutricional del
Postre de Frutas
P3

Corazón,
Aventura en
Laberinto.
P4

El corazón no es un juego. El corazón es vida, salud y amor. El corazón trabaja como un superhéroe asegurándose que cada respiro haga mover tu cuerpo y te que te sientas bien. Cuídalo!

Los superpoderes del corazón:

Tu corazón bombea sangre por todo el cuerpo para darle lo que necesita a los músculos y al cerebro. Una vez que la sangre hace su función, ésta se regresa a el corazón y la aventura empieza una y otra vez!





Dulce & Saludable

Guía



Fresas

- Cargado de vitamina C, que ayuda a combatir resfriados y otros virus.
- Bajo en calorías y contiene mucha agua.
- Proporciona mucha fibra para apoyar la salud intestinal.



Albaricoque

- Tiene una variedad de vitaminas y minerales que protegen el cuerpo de enfermedades.
- Proporciona mucha fibra.



Kiwi

- Fruta rica en fibra.
- Llena de vitamina C y otras vitaminas y minerales que ayudan a combatir enfermedades y a mantener el corazón saludable.

Postre de Fruta

Ingredientes:

- 1/8 tasa de chispas de chocolate (2 cucharadas de chocolate semi-dulce)
- 2 plátanos grandes (pelar y cortar en cuartas partes)
- 8 fresas grandes
- 1/4 tasa de cacahuates no-salados o almendras (en trocitos)

Sirve 4 Porciones

Este día de San Valentín, comparte este delicioso postre con la familia y amistades!



Instrucciones:

1. En un plato para microondas, colocar las chispas de chocolate. Calentar por 10 segundos y batir. Repetir cada 10 segundos por 3 veces o hasta que el chocolate se derrita, un total de 30 segundos.
2. En una charola colocar la fruta y cubrir con papel para hornos. Con una cuchara rosear el chocolate derretido por encima de la fruta.
3. Agregar por encima los trocitos de cacahuate.
4. Cubrir la fruta y meterla en la nevera por 10 minutos o hasta que el chocolate endurezca. Se sirve helado.

Sabías que...?

La Asociación Americana del Corazón (2019) sugiere que el chocolate oscuro puede reducir enfermedades del corazón!



Algunos estudios sugieren que si el adulto consume chocolate o cocoa oscura puede reducir los riesgos de que contraiga la diabetes y la alta presión arterial. Los estudios también muestran que al agregarle almendras al chocolate/cocoa oscura puede reducir el colesterol malo (LDL). Este colesterol (LDL) es el responsable de causar enfermedades coronarias.



Datos Nutricionales



Postre de Frutas



Porciones

1/2 plátano y 2 fresas

Nutrientes

Cantidad

Total en Calorías

144

Total en Grasa

6 g

Grasa Saturada

2 g

Colesterol

0 mg

Sodio

2 mg

Carbohidratos

22 g

Fibra

3 g

Total en Azúcar

12 g

Azúcar Agredada

3 g

Proteína

3 g

Vitamina D

0 mcg

Calcio

15 mg

Hierro

1 mg

Potasio

346 mg

References

- Al-Soufi, M. H., Alshwayh, H. A., Alqahtani, H., Al-Zuwaid, S. K., Al-Ahmed, F. Q., Al-Abdulaziz, F. T., Raed, D., Hallel, K., Mohd Nani, N. H., Zubaidi, S. N., Asni, N. S. M., Hamezah, H. S., Kamal, N., Al-Muzafar, H., & Mediani, A. (2022). A Review with Updated Perspectives on Nutritional and Therapeutic Benefits of Apricot and the Industrial Application of Its Underutilized Parts. *Molecules* (Basel, Switzerland), 27(15), 5015. <https://doi.org/10.3390/molecules27155015>
- American Heart Association News. (2017, November 29). Eating almonds and dark chocolate lowers bad cholesterol. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/news/2019/10/25/eating-almonds-and-dark-chocolate-lowers-bad-cholesterol>
- American Heart Association News. (2019, February 12). Are there health benefits from chocolate?. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/news/2019/02/12/are-there-health-benefits-from-chocolate>
- Fudgy Fruit. MyPlate. (n.d.). <https://www.myplate.gov/recipes/fudgy-fruit>
- Newerli-Guz, J., Śmiechowska, M., Drzewiecka, A., & Tylingo, R. (2023). Bioactive Ingredients with Health-Promoting Properties of Strawberry Fruit (*Fragaria x ananassa* Duchesne). *Molecules* (Basel, Switzerland), 28(6), 2711. <https://doi.org/10.3390/molecules28062711>
- Richardson, D. P., Ansell, J., & Drummond, L. N. (2018). The nutritional and health attributes of kiwifruit: a review. *European journal of nutrition*, 57(8), 2659–2676. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1627-z>
- U.S. Department of Agriculture. (n.d.). Spring produce. SNAP Education Connection. <https://snaped.fns.usda.gov/resources/nutrition-education-materials/seasonal-produce-guide/spring>



Adventura en laberinto!

SUPERPODERES. LISTA DE VERIFICACIÓN!

- ✓ Mueve tu cuerpo – corre, brinca, o baila!
- ✓ Come saludable– Frutas y verduras son ideales para tu corazón.
- ✓ Descansa y Duerme bien – Tu corazón también necesita que descanses!
- ✓ Checa tu presión arterial para que este en su punto indicado.

ES TIEMPO DE UN SUPER CORAZÓN: JUEGO FAMILIAR



Instrucciones:

- Cada persona juega el laberinto.
- Tomar el tiempo de cada participante.
- El que termine más rapido es el GANADOR!

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17060-how-does-the-blood-flow-through-your-heart>

This issue was created by the UTRGV STEPS staff in collaboration with UTRGV Nutritional Science Health Society for the STEPS/SNAP-Ed project.

UTRioGrande Valley

Project Sponsored By:



Project Partners



For more information:
UTRGV STEPS Office
(956)665-2127
Southwick Hall Rm 1.120
1201 W University Dr.
Edinburg, TX 78539

