



FUEL for SCHOOL

Septiembre 2023 • Noticias de Nutrición & Actividades de Gonzales ISD Departamento de Servicio de Alimentos



¡Intestino sano, sano tú!

Los alimentos que elegimos alimentan tanto a nuestro cuerpo como a nuestros útiles amigos microbios.

El intestino humano contiene billones de microbios, incluyendo bacterias, virus, hongos e incluso parásitos! Conocido como el microbiome, los insectos que viven en nuestro tracto intestinal Promover la digestión y un sistema inmunológico saludable. Comer una variedad de alimentos enteros y nutritivos ¡Nutre tanto nuestros cuerpos como las buenas criaturas que residen en nuestro intestino!

Por otro lado, consumir demasiada comida chatarra alimenta microbios patógenos (causantes de enfermedades). El azúcar, las grasas no saludables y los alimentos ultraprocesados pueden causar problemas para nuestros sistemas digestivo e inmunológico, lo que dificulta la lucha contra las enfermedades.

Si bien el microbioma es complejo y sigue siendo un área de investigación muy activa, sabemos que comer alimentos prebióticos y probióticos todos los días puede fomentar un intestino sano.

Los

alimentos integrales a base de plantas como frutas, verduras, granos enteros, frijoles, nueces y semillas contienen fibra y otros compuestos que funcionan como prebióticos. Los prebióticos alimentan a los microbios saludables que viven en nuestro tracto intestinal y desalientan a los insectos no saludables.

Probióticos Los probióticos son organismos vivos reales presentes en los alimentos fermentados. Ejemplos de alimentos con probióticos incluyen yogur, kéfir, kombucha, kimchi, miso y chucrut.

Fuente:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/microbiome/>

¿VERDADERO O FALSO? El número de

microbios en su tracto intestinal es mayor que el número de células en su cuerpo.

¡Verdadero!

Los científicos estiman que un adulto promedio tiene alrededor de 30 billones de células corporales y 38 billones de microbios que viven en el tracto intestinal.

¡Toma cinco para hacer ejercicio

estira el estrés!

El estiramiento es un componente esencial de la aptitud física y proporciona una serie de beneficios. Además de mejorar la flexibilidad, la postura y la circulación, el estiramiento también es una excelente manera de reducir el estrés. Junto con música relajante, los estiramientos simples y los movimientos de yoga pueden recargar tanto el cuerpo como la mente. Para comenzar con algunos tramos simples, visite <https://tinyurl.com/4rca46x3>.



Conocimientos de nutrición

Sentido del azúcar

Mantener los azúcares añadidos bajo control es un gran objetivo a perseguir para el nuevo año escolar. Un exceso de azúcar añadido en la dieta puede conducir a la inflamación, mala salud intestinal, enfermedades crónicas y caries dental.

Nutrition Facts	
Serving Per Container: 1	
Serving Size:	1 bottle (20 oz)
Amount Per Serving	
Calories	260
	% Daily Value*
Total Fat 0 g	0%
Sodium 50 mg	2%
Total Carbohydrate 65 g	22%
Sugars 65 g	
Incl. 65 g Added Sugars 130%	
Protein 0 g	
INGREDIENTS: WATER, SUCROSE, GLUCOSE, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, NATURAL FLAVORS, ARTIFICIAL COLORS, PHOSPHORIC ACID.	

This bottle of soda has more added sugar than you should have in one day.

Si bien los alimentos integrales como las frutas, algunas verduras y la leche contienen azúcares naturales, la mayor parte del azúcar en nuestro suministro de alimentos proviene de azúcares agregados. Ejemplos de azúcares añadidos incluyen jarabe de maíz de alta fructosa, sacarosa, glucosa, fructosa, miel, melaza y jarabe de arroz integral.

Para la mayoría de nosotros, el objetivo es mantener los azúcares añadidos por debajo de 50 gramos por día. Puede encontrar la cantidad de azúcares añadidos en los alimentos y bebidas leyendo la etiqueta de información nutricional.



FUEL for SCHOOLS

Septiembre 2023 • Noticias de Nutrición & Actividades de Gonzales ISD Departamento de Servicio de Alimentos

Frutas y verduras destacadas: Uvas y pepinos

Uvas

¡Deliciosas, saludables y portátiles, las uvas de mesa han sido cultivadas por humanos durante más de 8000 años! Rojo, verde o negro, todos los colores son excelentes opciones para comidas o refrigerios.



Las uvas son una buena fuente de vitamina K, que es importante para la coagulación de la sangre y la salud ósea. Las uvas también contienen antioxidantes conocidos como polifenoles, que protegen las células del cuerpo del daño y reducen el riesgo de enfermedades crónicas. Para lecciones de uva y hojas de actividades, visite <https://tinyurl.com/b76x5bfh>.

Pepinos

Pepinos Debido a que los pepinos son 95% agua, son una gran fuente de hidratación. Las rodajas de pepino también son una deliciosa adición al agua fresca, ya sea que se agreguen a una jarra fría o se enfríen en una botella de agua. Sabrosa y



refrescante, el agua de pepino atraerá a los atletas jóvenes que practican en el calor del final del verano.

Una buena fuente de vitamina K, los pepinos también proporcionan cantidades más pequeñas de varios nutrientes. El peeling de pepino es una fuente de un compuesto conocido como Cucurbitacina, un conocido químico que combate el cáncer.

¡Los pepinos se pueden usar de muchas maneras e incluso pueden formar la base de un proyecto de arte comestible! Hay numerosos videos de YouTube que demuestran divertidos proyectos de arte de pepino, <https://tinyurl.com/5c4zzk2s>.

Receta Redondeo

Ensalada de yogur de pepino griego (Tzatziki)

Esta es una receta simple y saludable que los niños pueden ayudar a crear.

Para usar como salsa o salsa, picar finamente los pepinos. Tzatziki funciona bien como salsa para otras verduras o como salsa para pollo o pescado a la parrilla.



Ingredientes

- 2 pepinos medianos, pelados y en rodajas finas (opcional: dejar pelar para obtener más fibra)
- 1 diente de ajo, picado
- 1 taza de yogur natural
- 1 cucharadita de eneldo seco (o 1 cucharada de eneldo fresco picado)
- Sal y pimienta al gusto

Indicaciones

Combine todos los ingredientes y enfríe durante al menos 1 hora. Rinde 4 porciones.

Fruta revuelta

Descodifica las palabras para aprender más sobre cómo crecen las diferentes frutas.

1. Creecen árboles como estos:

PAPELS ____
ECHPAES ____
SRAEP ____

2. Se desarrolla muy bien en una vid:

PGARES ____
WIKIRTIUF ____

3. Cuelgas en el suelo:

TWMLAREEON ____
ENPPPAELI ____
RBSWARTESIER ____

4. Siente que te empujan a colgar de un arbusto:

SIRBUBLEERE ____
RSBRISEREPa ____

Banco de palabras: manzanas, arándanos, uvas, kiwis, melocotones, peras, piña, frambuesas, fresas, sandía