



EL SECRETO DE LOS ANTIOXIDANTES

Este mes, la Señorita Toots, y **Fierless Foodies** visitaron nuestra escuela para explorar antioxidantes.

Antioxidantes son parte de las frutas y vegetales que evitan el daño a nuestras células y a la vez nos previenen de contraer enfermedades.

Hay miles de antioxidantes en el mundo. ¡No podemos saborearlos, pero si verlos! El color de la fruta o vegetal está asociado con el tipo de antioxidante. Una de las formas de obtener lo que necesita es comer una variedad de frutas y vegetales coloridos.



El color **ROJO** de las comidas se debe al licopeno y antocianina. Licopeno podría reducir el riesgo de cáncer, enfermedad del corazón y problemas de la vista. Estos ayudarían a mejorar el sistema inmune. Antocianina podría ayudar a reducir dolores, depresión y ansiedad.

Ejemplos: Fresas, tomates, pimientos, cerezas, uvas, manzanas.

Comidas color **VERDE**, obtienen este color del clorophyl. Esto ayuda a los músculos a crecer y a mantenerse fuertes. Las comidas color verde también son una fuente muy rica del dinámico dúo Zeaxantina y Luteína los cuales reducen el riesgo de contraer enfermedad crónica de la visión.

Ejemplos: Espinacas, kale, espárragos, aguacate.



Comidas color **NARANJA** tienen un alto nivel de beta-carotina el cual lucha contra el cáncer, es antiviral y ayuda para mejorar la calidad de la visión.

Ejemplos: Zapallo, albaricoques, pimientos, zanahoria y papa dulce.

Los colores **MORADO** y **AZUL** en los productos, provienen de flavonoides llamados antocianina. Estos podrían reducir el cáncer, riesgo de tener un derrame cerebral, así como también mejora la memoria.

Ejemplos: Remolacha, uva, repollo, arándanos y ciruelas pasas.



AMARILLO. Son comidas que tienen un alto nivel de betacriptoxantina, el cual ayuda a mejorar la función del cerebro.

Ejemplos: Banano, pimiento amarillo, piña y ciruelas amarillas.

Frutas y vegetales con carne **BLANCA** podrían ayudar a reducir el riesgo de un derrame cerebral.

Ejemplos: Ajo, cebolla, coco, banano, hongos, coliflor.



LO QUE HEMOS TRATADO EN LA ESCUELA

Ingredientes:

- 1 Fresa, cortada en mitad
- 1 cucharada de yogurt griego
- 1 Arándano
- 1 Frambuesa
- 1 semilla de la granada

Instrucciones:

Ponga el yogurt griego encima de la fresa, agregue el arándano, frambuesa y la semilla de la granada para estimular los antioxidantes.



Fierless Foodies es traído a usted por el Departamento de Nutrición de las Escuelas Públicas de Waltham y Healthy Waltham. La meta es presentar a los niños de kínder a quinto grado nuevos alimentos de una manera divertida y emocionante.

Busquenos en internet

