



April 2018

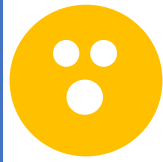
## Power up with Fat

Este mes, la **Señorita Toots**, y **Fierless Foodies**, visitaron nuestra escuela para explorar la grasa en las comidas. Existen 3 clases principales de la grasa que ingerimos – saturadas, no-saturadas y grasas trans.

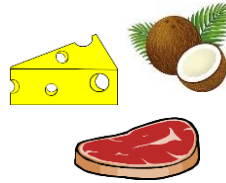
Types of fat



**Grasa no saturada:** Se encuentra en pescado (salmón, atún), y en plantas (nueces, semillas, aguacate). Esta grasa protege el corazón.



**Grasa saturada:** Se encuentra en alimentos que tienen grasa animal (queso, mantequilla, carne de res y productos de cerdo) y coco. Consumir estos productos en grandes cantidades no es bueno para el corazón.



**Grasa Trans: (aka, "parcialmente, son grasas hidrogenadas"):** Se encuentran en algunos bocadillos, alimentos fritos y en postres (son ácidos grasos que se forman en el proceso de las comidas). Cualquier cantidad que se consuma de esta grasa es mala para el corazón. Prefiera los productos que **NO TENGAN** grasa trans.



## Rollos de Aguacate

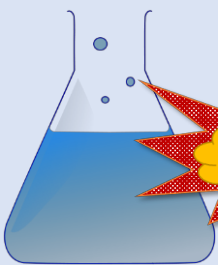


- 1 aguacate mediano maduro
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita jugo de limón
- Sal al gusto
- 2 tortillas redondas de (9 pulgadas)

1. En un envase de forma redonda, aplaste el aguacate. Revolver con el cilantro y el jugo de limón. Agregue sal a su gusto.
2. Divida la mezcla del aguacate entre las 2 tortillas. Riéguelo dejando en los bordes una cantidad pequeña. Envuelva las tortillas separadamente y bien apretadas, luego corte los bordes. Divida cada tortilla en rollos de 1 pulgada.
3. Sírvalas inmediatamente, y/o póngalas en el refrigerador hasta que sea la hora de servir.

*Agregue pavo, pollo, atún y/o rodajas de pimienta con el fin de aumentar la proteína y el color a este plato.*

## La grasa que nosotros ingerimos ayuda a nuestro cuerpo...



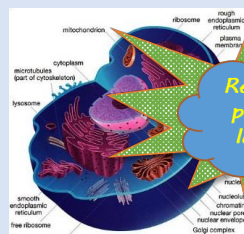
**Crea las Hormonas**



**Transforma la comida en energía**



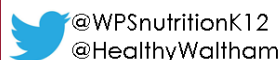
**Reduce el Hambre**



**Refuerza las paredes de las células**

*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



@WPSnutritionK12  
@HealthyWaltham



@WalthamSchoolNutrition  
@HealthyWaltham