



A B R I L 2 0 1 7

SFEE Newsletter

Putting Child Nutrition First

¡Este mes vamos a caminar para el corazón!



Caminar es una de las formas más eficaces de ejercicio para lograr la salud del corazón. No requiere habilidades especiales, ya que es seguro, gratuito y no requiere equipo. ¡Así que vamos a salir y comenzar a caminar con la ayuda de estos consejos!



1.) Encuentre un amigo/a: Tenga un amigo o miembro de la familia a su lado cuando camine. ¡Es una buena manera de hacer ejercicio y pasar tiempo con ellos!

2.) Siempre es mejor caminar en las aceras o caminos y cruzar en las esquinas, usando señales de tráfico y el cruce peatonal.

3.) Siempre mira a la derecha e izquierda antes de cruzar la calle

¡PRUEBE ESTA RECETA!

Receta de Hormigas en un Palo:
Rinde 4 porciones

Ingredientes: 4 tallos de apio,
1/4 de taza de mantequilla de maní,
1 cucharada de miel
2 cucharadas de pasas



Instrucciones: En un plato hondo, agregue la mantequilla de maní y la miel y mezcle bien. Con una cuchara pequeña, llena el centro de cada tallo de apio con la mezcla de mantequilla de maní. Divide con pasas y sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador hasta que esté listo para servir.



¡El Día de la Tierra está aquí, vamos a comer verduras verdes, como el apio!

¡Usted puede encontrar el apio en la barra de ensalada fresca de su escuela todos los días! Éstos son algunos de los grandes beneficios que apio ofrece para su salud:

- Ayuda con la digestión
- Mantiene tus ojos protegidos
- Baja la presión arterial alta
- Ayuda a prevenir el cáncer
- Baja el estrés