

# Camote

Los Camotes son buenos, no nomas el día de gracias, cuando estan preparados sin la grasa suplementaria y azúcar. Los camotes son un convite naturalmente dulce que entregan mucha nutrición todo el año por ahí. Simplemente preparados, horneado, doblado en panques, o hechos en cocidos al horno sin culpa son una adición de nutrición a cualquier comida. La carne de naranja les o frese cultivos de raíces comestibles revientan con carotenos. Los carotenos son un tipo de antioxidante-a que naturalmente ocurre sustancias químicas que impiden a células ser daños. Hay más de 600 carotenos, todos embalado por la enfermedad luchando contra propiedades. La nueva investigación muestra que el caroteno también puede ayudar a rechazar a Alzheimer y la alfa - y el caroteno de beta (dos tipos de carotenos) el camote puede reducir el riesgo del cáncer del seno. Ellos también promueven la salud de ojo. Como si no fuera bastante, ellos son también una gran fuente de vitamina C, potasio, y fibra, con cantidades más pequeñas de la vitamina B6, manganeso, cobre, e hierro.

La carne de camote y las pieles vienen en diferente colores, blanco, amarillo, naranja, rojo, y morado - que cada uno tiene fotosustancias químicas diferentes. La variedad morado rarer tiene anthocyanins, un tipo de flavonoids, también un antioxidante, que puede inhibir ciertos tipos de cáncer.

Usted puede haber oído que hay una diferencia entre camotes y camotes amarillo. Este es verdadero. La diferencia es camotes son un cultivo de raíces comestibles, mientras que los camotes amarillo son la parte espesada de los tubérculos-a del tallo. Los comates son lo que compramos en las tiendas. Los camotes deberían ser firmes y sin contusiones o puntos débiles. Guardelos en un lugar seco chulo con el flujo de aire adecuado.

El USDA recomienda que la mayor parte de adultos coman dos tazas de frutas de naranja y verduras cada semana. Los camotes cubren la cuenta, tambien las zanahorias, papaya, mangos, cantalupo, y ahuyama de butternut. ¡Usted puede substituir camotes, usa papa blanco cocido al horno o fritos (con muy poco haciete). Para un plato rápido, satisfactorio, encabeze un camote cocido al horno con algunos frijoles negros acalorados, salsa, y una cucharada del yogur claro bajo en grasa.

Una papa mediana (5" larga y 2" ancha-y el tamaño de un ratón de computadora) tiene 103 calorías, fibra de 4 gramos, 2 proteína g, el 438 % de su DV de la vitamina A y el 37 % de la vitamina C.

Olvide camotes amarillo azucarados. Intente un camote hoy y deje a su dulzor natural sorprenderle.

\*\* Cortesía de Kerri-Ann Jennings

# Granada

El Punica granatum, comúnmente conocido como la Granada, es un pequeño natural de planta fructífero a Irán. El nombre viene del francés, pomme garnete, literalmente traducido "a la manzana sembrada." Tradicionalmente las frutas y las semillas fueron valoradas para su uso culinario por la gente de India a la región de Mediterráneo, y ellos simbolizan la abundancia, la fertilidad y la buena suerte.

Las partes comestibles de la fruta son las semillas y la pulpa de semilla roja que los rodea. Las semillas de granada son una gran fuente de la fibra, y el jugo contiene, vitamina C, potasio, hierro, y antioxidantes polyphenol. Tres tipos de polyphenols - los taninos, anthocyanins, y el ácido ellagic - están presentes en niveles en particular altos en el jugo de granada, y tienen los beneficios de salud más poderosos. La investigación científica reciente ha revelado muchos efectos que promueven salud de la granada. La granada puede reducir factores de riesgo de enfermedad cardíaca; puede tener el cáncer efecto preventivo y podría reducir el nuevo acontecimiento del cáncer de próstata; puede reducir la marcha de la progresión de la enfermedad de Alzheimer; podría contribuir a la tensión arterial sana; los efectos de antioxidante significativos pueden prevenir el daño de célula que puede contribuir a la enfermedad; puede afectar positivamente osteoarthritis, infecciones virales y placa dental.

La granada en la tienda de comestibles está madura y lista a comer. Corte la fruta aproximadamente media pulgada de la cumbre de corona, luego corte o rasgón después de compás de punta fija natural dentro de la granada. Baje la agrupación de la cara de semillas sobre un tazón profundo grande para impedir al jugo salpicar y suavemente tirar. Ellos reventarán fácilmente. Aquí están unos modos de disfrutar de una granada:

Rocie semillas en ensaladas, sopas y postres.

Cómalos naturales en un tazón grande, con el yogur o un sorbete de fruta congelado.

Jugo de uso para adobos de carne, vedados, pendientes, dressings, y salsas.

Mezcle 1 onza de jugo de granada al sabor otro alimento súper, kiefer leche.

Cree bebidas festivas con mezclas de jugo y semilla.

Los niños aman el sabor jugoso con cada mordedura deliciosa.

Cuestiones de Seguridad de Granada: Consulte a un doctor médico autorizado antes de tomar cualquier producto de granada si usted toma alguna medicación de prescripción para evitar interacciones de medicina/alimento.

Cortesía de \*\* de Silje Mork Bjorndal

\*\* gracias a superkidsnutrition.com

**¡Comida Súper!**

# Boletín de noticias de noviembre: ¡Comida Súper!

Prueba Postal / noviembre de 2010

*Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento.  
Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.*

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende los beneficios alimenticios de boniatos y granadas y algunos modos de prepararlos.

1. Simplemente listo-triturado, \_\_\_\_\_, doblado en panques, o hecho en boniatos de comida frita cocidos al horno sin culpa, los camotes son una adición de nutrición en cualquier comida.
2. La carne naranja de una camote es un regalo que estos cultivos de raíces comestibles revientan con carotenos. Los carotenos son una tipo de antioxidante-a que naturalmente ocurre sustancias químicas que impiden, daños a las células.  
Verdadero                      o                      Falso
3. Usted puede haber oído que hay una diferencia entre camote y camotes amarillo. Este es verdadero. La diferencia es camotes son una verdura \_\_\_\_\_, mientras que los camotes amarillo son \_\_\_\_\_—a la parte espesada del tallo.
4. Los camotes deben ser \_\_\_\_\_ y sin contusiones o puntos débiles. guadelos en un lugar fresco \_\_\_\_\_ con el flujo de aire adecuado.
5. ¡Usted puede substituir camote dondequiera que usted use papa blanca cocido al horno de, triturado, convertido en la comida frita de casa (vaya fácil en el haciete!).  
Verdadero                      o                      Falso
6. La granada es una natural planta fructífero de Irán.  
Verdadero                      o                      Falso
7. Tradicionalmente las frutas y las semillas fueron valoradas para su uso de \_\_\_\_\_ por la gente de India a la región de Mediterráneo, y ellos simbolizan la abundancia, la fertilidad y la buena suerte.
8. La granada en la tienda de comestibles está madura y lista a comer.  
Verdadero                      o                      Falso
9. Las partes comestibles de la fruta son el \_\_\_\_\_ y la pulpa de semilla roja que los rodea. Las semillas de granada son una gran fuente de la fibra, y el jugo contiene, vitamina C, potasio, hierro, y antioxidantes polyphenol.
10. Rocie semillas de granada en ensaladas, sopas y postres. ¡Disfrute!  
Verdadero                      o                      Falso



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador de el

### **NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO**

está contento conceder

---

#### ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

#### **Noviembre de 2010: ¡Comida Súper!**

#### UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Menores de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha \_\_\_\_\_

Lindsey Seybold  
Formación de Coordinador  
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES  
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa