



**¿Qué alimentos necesita tu cuerpo?** Tu cuerpo corre en el alimento que le provees. Si no obtiene el alimento correcto no trabajara muy bien, o como tu automóvil, puede parar de funcionar. **Proteína, carbohidratos, grasa, vitaminas, minerales, y agua.** ¿Tu cuerpo ocupa todos estos componentes, pero que hacen?



**Proteína-** Es un nutriente muy importante porque construye tus músculos, órganos, y garras. Ayuda a reparar y remplazarlos también, para que tu cuerpo pueda seguir trabajando. Hace hemoglobina, que transporta oxígeno alrededor del cuerpo en la sangre. Contiene anticuerpos para combatir las enfermedades. Ayuda a curar cortadas y raspones.

**¿Dónde lo consigues?** ¡Si comes carne, pollo, pescado, huevos, nueces, productos de leche, y legumbres, entonces lo tienes! Proteína de animales tiene todos los amino esenciales que necesitas. Comidas de plantas también tienen algunos.

**Carbohidratos-** Dan energía a todas las células del cuerpo. Producen glucosa. Glucosa te da energía, pero tus células del cuerpo no pueden usarla en abundancia a la misma vez, entonces lo aguarda en tu riñón y músculos como glucógeno. Ya que tienes suficiente glucógeno almacenada en el cuerpo, el resto se convierte en gordura.

**¿Dónde los consigues?** Algunos carbohidratos simples vienen de esas comidas que se comen "a veces" como bebidas carbonatadas y dulces, que contienen bastante azúcar y no contienen vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita. **Pero** muchas vienen de comidas como manzanas, uvas, pasas, y también nieve baja en grasa, y yogurt congelado. Estas comidas le dan vitaminas y minerales extras. **Carbohidratos complejos** vienen de la comida como pan, cereal, pasta, vegetales como maíz, papas, y zanahorias. Te dan energía lentamente para que dure más y tienen una abundancia de vitaminas y minerales, que ocupa tu cuerpo.

**Grasa-** En tu cuerpo, es la manera que tu cuerpo amanece la energía- para usar después. Hay **tres** tipos de grasa que comemos: **Grasas acidas saturadas** - de las comidas de animales, productos de leche, y algunos aceites que vienen de plantas. **Grasas acidas insaturadas** - de plantas, pescado, y la mayoría de aceite. **Sin grasas insaturadas** - de algunos productos de plantas como aceite de olive y aceite de canola. Trata de escoger leche, yogurt, queso, etc. bajo en grasa. Corta la gordura de la carne, y trata de evitar comidas fritas y pasteles.

**¡Toma agua!** El agua en la sangre transporta comida a todas partes del cuerpo. Trata de tomar alrededor de 6 vasos al día, más si es un día caliente o si has estado corriendo. Alimentando tu cuerpo con lo necesario, al igual que un carro, lo ayudara a rendir mejor.

Source: <http://www.cyh.com/SubDefault.aspx?p=255>

### Recordatorios del Programa

**Entrenamiento Anual:** Invitaciones han sido enviadas; porfavor no olvide registrarse si no lo ha hecho para un entrenamiento en persona o en línea. Asegure su lugar mandando su invitación. Registros no se tomaran por teléfono.

¡Primer 50 personas para completar el entrenamiento en línea serán inscritos a una rifa para ganarse una licuadora!

**¡Si eres nuevo a reclamar en línea y haces el cambio en Junio o adelante, seras inscrito a una rifa para ganar \$50!**

## Ideas de Menus – Viernes sin Carne

Desayuno				
Crema de trigo	Pan tostado & canela	WW tortilla & huevo revuelto	Muffin grano integral & queso cheddar derretido	Pan tostado & crema de cacahuete
Uvas	Rebanadas de plátano	Pimiento verde picado	Melón chino	Fresas
Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Almuerzo o Cena				
Atún	Salteado de res baja en gras	Pollo a la Parilla	<b>*Ensalada de Quínoa y Frijoles Negros</b>	Queso mozzarella bajo en grasa
Pan integral	Tortilla de maíz	Arroz café	Quínoa	WW pan pita
Camote al horno	Tomate	Espinacas salteadas	Pepino & tomate	Ensalada de col rizada
Sandia	Brócoli	Coliflor	Mango en rebanadas	Frijoles al horno
Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%	Leche 1%
Merienda Am o Pm				
Kiwi	Apio	Duraznos frescos	Huevo duro cosido	Papa en el horno
Galletas multigrano	Crema de almendra & coco rallado	Requesón	Zanahorias & humus	Queso cheddar rayado

### Ensalada de Quínoa & Frijoles Negros

#### Ingredientes:

- 2 tazas quínoa                      4 tazas agua
- Sal y sabor caldo de pollo o vegetales
- Pepino, cebolla, tomate picado
- 1 lata de elote
- 1 lata de frijoles negros o rojos, enjuagados
- 1 limón

#### Instrucciones:

1. Cocine quínoa con agua, sal, y el sabor de caldo hasta que hierbe. Después tape y baje el fuego por 10-15 minutos hasta que la mayoría del líquido se haya absorbido.
2. Con un tenedor bata la quínoa y agregue a un sartén con el pepino, cebolla, tomate, elote, y frijoles.
3. Agregue el jugo de limón y mezcle.
4. Sirva frío. Porciones: 6



### Escoja Vegetales y Frutas en

¡Con el verano en camino, tenemos una variedad de vegetales y frutas en temporada para escoger!



Puede mirar esta lista de unas variedades de comidas para incluir en sus alimentos:

Vegetales en temporada:

Frutas:



Berenjena



Nísperos



Quingombó



Lichis

Alcachofas  
Remolachas  
Higos  
Pimientos  
Rábano

Kiwi  
Melón Chino  
Mango  
Ciruela

¡Comprando localmente y en temporada puede ayudar con el costo del mandado!

**Visitenos en línea:** [www.communitybridges.org](http://www.communitybridges.org)

Twitter: @puentes\_sc

Facebook: communitybridgessc

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found

(c) 2015. The Community Bridges Child and Adult Care Food Program.  
All rights reserved. CACFP. ID# 20150731MS