



April 2013 Supplement

**Vegetable Cheese
Quesadillas**

Ingredients:

- 1 flour tortilla
- 1 plum tomato, sliced
- ½ red bell pepper, finely chopped
- 1 green onions, finely chopped
- ½ large carrot, grated
- ¼ cup grated reduced fat cheese
- ¼ cup plain low fat yogurt
- 1 tablespoon salsa
- ¼ cup spinach

Directions:

1. Heat medium skillet until warm.
2. Warm tortilla in skillet for 2-3 minutes.
3. Place tomato, bell pepper, green onions and carrot on half of the tortilla.
4. Top vegetables with the cheese, yogurt, salsa and spinach.
5. Fold tortilla over and continue cooking until cheese melts, about 3 minutes.

Source:

<http://cals.arizona.edu/maricopa/fcs/bb/recipes.html>

This Spring, Focus on Calcium

As the weather warms up, it's the perfect time to focus on calcium. The Dietary Guidelines say that calcium is one of the nutrients that most of us do not get enough of and calcium plays a major role keeping us healthy and strong.

Why is calcium important?

Calcium builds strong bones and teeth and keeps them strong! When there isn't enough calcium in your body, your body takes calcium from your bones. This makes your bones brittle.

Who needs it?

Everybody! Children, teenagers and young adults need calcium to build strong bones. Adults need it to prevent bones from breaking down or becoming brittle.

Where can I find it?

- Dairy products. Three servings of low or non-fat milk, yogurt or cheese meets your calcium requirements for the day.
- Dark leafy greens such as mustard greens, kale, bok choy or broccoli.
- A lot of products have calcium added to them. Look for tofu, cereals, orange juice and soy milk fortified with calcium.
- Vitamins D helps your body pick-up calcium. Milk has calcium and vitamin D, so the calcium in milk is better used than most sources. If you don't drink milk, vitamin C has a similar effect. Add lemon to leafy greens!

How does exercise fit in?

Weight bearing exercises works your muscles and bones, making them stronger. Examples of weight bearing exercise includes dancing, running and weight lifting. Sports like soccer, tennis and volleyball are also good examples.

As the weather warms up, build strong bones by including more calcium and exercise in your life. Remember, healthy habits are easier to form with family support. Take advantage of sunny days by playing soccer in the park as a family. Parents, set a good example for your children by having plenty of fat-free or low-fat dairy, or other calcium products.

Source: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6794>



Abril 2013

Boletín

Quesadillas de Queso y Verduras

Ingredientes:

- 1 tortilla de harina
- 1 tomate en rebanadas
- ½ chile morrón finamente picado
- 1 cebolla verde, finamente picada
- ½ zanahoria grande rallada
- ¼ taza de queso de grasa reducida, rallado
- ¼ taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada de salsa
- ¼ taza de espinacas

Preparación:

1. Caliente una sartén mediana.
2. Caliente la tortilla en la sartén durante 2-3 minutos.
3. Coloque el tomate, chile morrón, cebolla y zanahoria en una mitad de la tortilla.
4. Cubra las verduras con el queso, yogur, salsa y espinacas.
5. Doble la tortilla y continúe calentándola hasta que el queso se derrita, alrededor de tres minutos.

Fuente: <http://cals.arizona.edu/maricopa/fcs/bb/recipes.html>

En esta primavera, enfóquese en el calcio

Con la llegada del clima cálido, es el tiempo perfecto para enfocarse en el calcio. La Guía Alimentaria dice que el calcio es uno de los cuatro nutrientes que la mayoría de nosotros no consumimos en suficiente cantidad y que el calcio juega un papel importante en mantenernos sanos y fuertes.

¿Por qué es importante el calcio?

¡El calcio ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes y a mantenerlos así! Cuando no hay suficiente calcio en el cuerpo, este toma el calcio de los huesos, haciéndolos frágiles y quebradizos.

¿Quién lo necesita?

¡Todos nosotros! Los niños, adolescentes y adultos jóvenes necesitan calcio para desarrollar huesos fuertes. Los adultos, para prevenir fracturas de los huesos o que se vuelvan quebradizos.

¿En dónde lo puedo encontrar?

- En productos lácteos. Tres porciones de leche, yogur o queso bajos en grasa o sin grasa satisfacen la cantidad de calcio requerido por su cuerpo diariamente.
- En verduras de hojas verde oscuro, como las hojas de mostaza y rábano, col rizada, col china o brócoli.
- A muchos productos se les agrega calcio. Busque el tofu, cereales, jugo de naranja y leche de soya fortificada con calcio.
- La vitamina D ayuda a que su cuerpo absorba mejor el calcio. La leche contiene calcio y vitamina D, así que el calcio en la leche se aprovecha mejor que en otras fuentes. Si no bebe leche, la vitamina C tiene un efecto similar. Agréguele limón a las verduras de hojas verde oscuro.

¿Qué papel juega el ejercicio?

El ejercicio en el que se usa el peso del cuerpo ayuda a trabajar sus músculos y huesos, haciéndolos más fuertes. Ejemplos de este tipo de ejercicio son bailar, correr y levantar pesas. Los deportes como el fútbol y tenis son también buenos ejemplos.

A medida que suben las temperaturas, desarrolle huesos fuertes incluyendo más calcio y ejercicio en su vida. Recuerde que los hábitos saludables son fáciles de establecer con el apoyo de la familia. Aproveche los días soleados jugando fútbol en la playa con toda la familia. Padres: den un buen ejemplo a sus hijos teniendo siempre a la mano productos lácteos bajos en grasa o sin grasa u otros productos con calcio.

Fuente: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6794>