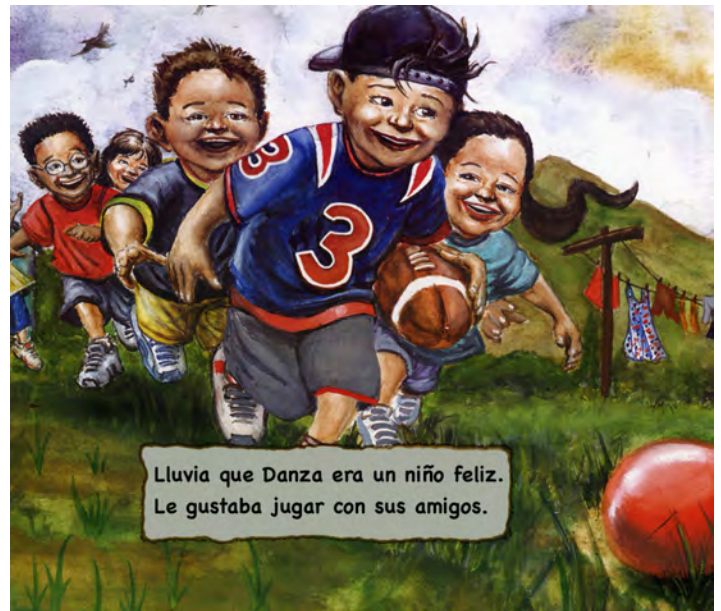




A Través de los Ojos del Águila

Estimados padres, *A Través de los Ojos del Águila* es el primer libro de la serie Libros Águila. En estas historias, un águila sabio asume el papel del Anciano de la Tribu en la tradición nativa americana ancestral del uso de la narración para transmitir cultura tribal y enseñar lecciones de la vida. Esta historia presenta los caracteres del Sr. Águila y Lluvia que Danza, el personaje infantil principal. El Sr. Águila ha llegado a compartir cómo han cambiado los estilos de vida y la salud de las personas y esto lo entristece. ¿Qué puede hacer Lluvia que Danza para que la gente pueda ser fuerte y saludable nuevamente?



La actividad física nos hace sentir felices, porque nos sentimos bien cuando estamos corriendo, saltando y jugando. Las asambleas de indígenas norteamericanos y los bailes sociales son momentos perfectos para reunirse y bailar, cantar, tocar instrumentos y conocer a amigos.

El Águila Vieja y Sabia dice, “Recuerden las maneras saludables de su pueblo – ¡piensen en el pasado! Coman comidas más tradicionales y vuelvan a ser activos”.





¿Cuáles son los granos integrales?

Los granos integrales son alimentos como el trigo integral, arroz integral, maíz de grano entero y avena. Los granos integrales contienen la semilla del grano entero, el salvado, el endospermo y el germen.

¿Cómo puede saber si un producto contiene granos integrales?

Lea la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos. Para muchos productos de grano integral, las palabras, “entero” o “grano integral” aparecen antes del nombre del ingrediente de grano. El grano integral debe ser el primer ingrediente en la lista.

Al menos la mitad de los granos que come deben ser granos integrales.

Tortillas de Harina de Trigo Integral

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo integral
- 3 tazas de harina blanca
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1/3 taza de aceite de canola
- 3/4 taza de agua tibia

1. Combine todos los ingredientes secos, agregue el aceite y el agua y amase con las manos para formar una masa suave. La masa no debe ser pegajosa ni debe quedarse en sus manos.
2. Amase por 2 minutos más o menos y deje reposar por 10 minutos más o menos, cubierta con una toalla limpia.
3. Divida la masa en 12 bolas, amase estirándola y aplanándola y cocine un lado en una parrilla eléctrica caliente, voltee y cocine del otro lado.
4. Remueva. Las tortillas saben mejor cuando se comen calientes. Rinde 12 tortillas.

Análisis de Nutrición: Una tortilla proporciona 210 calorías, 7g de grasa total, 0g de grasa saturada, 0mg de colesterol, 290mg de sodio, 34g de carbohidratos en total, 2g de fibra dietética, 0g de azúcar, 6g de proteína



La Señorita Coneja quiere que los niños prueben frutas y verduras de distintos colores. Sirva verduras picadas o rebanadas de fruta con las tortillas. Las frutas son el postre perfecto.

Adaptado de los Libros Águila; escritos por Georgia Perez, ilustrados por Patrick Rolo y Lisa A. Fifield. Publicados por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades, División de Traducciones sobre Diabetes, Centro Nacional de Prevención de Diabetes.

K-STATE
Research and Extension

Este material fue financiado por el programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA (SNAP) por medio de un contrato ofrecido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

