



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

## Water: It Does More than Quench Your Thirst

### Hydration is Important

Try to drink at least eight 8-ounce glasses of water each day. Water helps the heart more easily pump blood throughout the body and keeps our muscles working efficiently. Signs of dehydration are: Headaches, dizziness, muscle cramps, fatigue, and dark colored urine.

### Hydrate the Right Way

Choose calorie-free water and reduce how much soda and sugar-sweetened beverages you drink. Remember to eat more fruits and vegetables. Fruits and vegetables are made up of mostly water, increasing these in our diet keeps us hydrated and provides us with vitamins and minerals our body needs. Also, try adding an extra glass of milk each day.

### Avoid Heat Related Illness

Make an effort to prevent heat related illnesses like heat stroke, heat cramps and heat exhaustion in the hot summer months by drinking water. Each day, the body loses a lot of water through the skin even when you don't feel "sweaty." That's why it's important to keep drinking even if you don't feel thirsty

### Fruit Infused Water

To make water more exciting, add your favorite fruits, veggies and herbs to a pitcher of water in the fridge or to a water bottle on the go. Here is a simple suggestion for adding flavor to plain water. Add any of these flavors to your water, mix and match or just pick one.

#### Ingredients

- Orange
- Lemon
- Lime
- Grapefruit
- Strawberries
- Raspberries
- Blueberries
- Watermelon
- Peach
- Apple
- Kiwi
- Pineapple
- Mango
- Cucumber
- Mint
- Cinnamon stick
- Ginger
- Rosemary

**Directions:** Thinly slice the fruits/veggies and leave in water to soak. Serve cold, warm or at room temp

### Watermelon Salsa

Yield: 4 servings

#### Ingredients

- 4 cups diced seedless watermelon
  - 1 cup diced red onion
  - 2/3 cup chopped cilantro
  - Juice of 1 lime
- 1 cup of diced bell pepper (color of your choice)

**Directions:** Add all ingredients in a bowl together and toss, serve cold.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

## El Agua: Hace Mas que Quitarte la Sed

### La Hidratación es Importante

Trata de tomar al menos 8 onzas de agua al día. El agua ayuda al corazón a bombear mas sangre a través de nuestro cuerpo y mantiene nuestros músculos trabajando eficientemente. Los signos de deshidratación son: dolores de cabeza, mareo, calambres en los músculos, fatiga, y orina de color oscuro.

### Hidrátese de la manera correcta

Escoja agua con cero calorías y reduzca el consumo de sodas y bebidas con endulzante. Acuérdesse de comer mas frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales están hechos por mas que todo agua, incrementándolos en nuestra dieta nos mantiene hidratados y nos provee las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesitan. También, trate de agregar un vaso de leche diario.

### Evite enfermedades relacionadas con el corazón

Haga un esfuerzo para prevenir enfermedades relacionadas con el corazón, como lo son los ataques al corazón, calambres y agotamiento producido por el intenso calor de el verano, esto se podría prevenir tomando agua constantemente. Cada día el cuerpo pierde mucho agua a través de la piel, y ni siquiera se siente "sudando". Por eso es importante siempre estar tomando agua regularmente así no se sentirá con sed.

#### Frutas con agua

Para hacer su agua mas emocionante, agregue sus frutas favoritas, vegetales y hierbas en una jarra de agua, o una botella, métala en el refrigerador y llévesela donde quiera. Estos son unos ejemplos de los que podría agregar a su agua. Agregue cualquiera de estos sabores, puede escoger uno o varios.

#### Ingredientes

- Naranja
- Limones
- Toronja
- Fresas
- Frambuesa
- Arándano
- Sandía o melones
- Durazno
- Cilantro
- Manzana
- Kiwi
- Piña
- Mango
- Pepinillo
- Menta
- Palo de canela
- Jengibre
- Romero

**Direcciones:** Corte rodajas finas las frutas / verduras y dejar en el agua en remojo. Servir frío, caliente o en temperatura ambiente.

#### Ensalada de Sandía

4 porciones

#### Ingredientes

- 4 tazas de sandía sin semillas cortado en cubitos
  - 1 taza de cebolla roja picada
  - 2/3 taza de cilantro picado
  - el jugo de un limón exprimido
- 1 taza de pimentón cortado (puede escoger el color)

**Direcciones:** Agregue todos los ingredientes juntos en un tazón, servir frío.