

## Tacos de pescado



### Ingredientes

- ☛ 1 cebolla roja, picada
- ☛ 1/2 taza de cilantro, picado
- ☛ 1 taza de mezcla de ensalada de col empaquetada
- ☛ 4 filetes de tilapia de 4 onzas (o cualquier pescado blanco)
- ☛ 8 tortillas de maíz pequeñas
- ☛ 1 cucharadita de chile en polvo (más o menos al gusto)

### Instrucciones

1. Limpie y pique la cebolla, el cilantro y el repollo. Mezcle en un tazón y ponga a un lado.
2. Cubra la bandeja para hornear con aceite en aerosol. Espolvoree ligeramente los filetes de pescado con chile en polvo y colóquelos en la bandeja para hornear.
3. Coloque en el horno a unas 6 pulgadas del asador y cocine durante unos 3 a 4 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido. Sabrá que el pescado está listo cuando se "desmenuce" o se separe fácilmente cuando se separa con un tenedor.
4. Fría ligeramente las tortillas en una plancha o sartén engrasada, o caliente las tortillas en el horno de microondas durante unos segundos hasta que estén blandas y calientes.
5. Rellene la tortilla con pescado, repollo, cebolla y cilantro y dóblela por la mitad. Sirva con salsa y rodajas de cítricos, si lo desea.

### Información nutricional

Rendimientos: 4 porciones

Tamaño de la porción: 2 tacos

Calorías.....	169
Total de grasa .....	.3g
Grasa saturada .....	.1g
Colesterol .....	.47mg
Sodio .....	.87mg
Carbohidratos.....	.14g
Fibra dietética .....	.3g
Azúcares totales .....	.2g
Proteína .....	.23g

## Cómo combatir el calor

Salir al aire libre brinda oportunidades para hacer ejercicio y mejorar su salud mental. Pero a medida que aumenta el calor, también aumentan algunos riesgos para la salud. El calor intenso puede ejercer presión tanto en el cuerpo como en el cerebro. El calor intenso puede causar una enfermedad relacionada con el calor llamada hipertermia.

- ☛ Hipertermia leve: causa molestias, como calambres musculares o hinchazón en los tobillos y los pies.
- ☛ Agotamiento por calor: una afección más grave ocurre cuando su cuerpo ya no puede mantenerse fresco; puede comenzar a sentirse mareado, con náuseas, sediento, débil o descoordinado
- ☛ Golpe de calor: la forma más extrema de hipertermia y pone en peligro la vida; busque ayuda médica de inmediato, ya que los síntomas incluyen desmayos, dificultad para caminar y sensación de confusión o agitación

### Protéjase del calor y el sol

- ☛ Disfrute de actividades al aire libre durante la parte más fresca del día, temprano en la mañana o al atardecer
- ☛ Permanezca en la sombra tanto como sea posible durante los períodos de máxima de luz solar
- ☛ Beba muchos líquidos, especialmente agua, y evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína.
- ☛ Use ropa protectora suelta y de colores claros, como sombreros, camisetas de manga larga y pantalones largos para bloquear los rayos dañinos del sol.
- ☛ Use protector solar que bloquee la radiación UVA y UVB y vuelva a aplicar con frecuencia
- ☛ Use gafas de sol que bloqueen tanto los rayos UVA como los UVB

## Sugerencias para el bienestar



### Sugerencias para su reloj deportivo o dispositivo vestible

- ☛ Use el reloj en su brazo menos dominante
- ☛ Tome lecturas de datos con un grano de sal; la frecuencia cardíaca, el conteo de calorías y los pasos no son 100% precisos
- ☛ Manténgalo cargado
- ☛ Crea un perfil de usuario preciso con su edad, peso, altura y sexo
- ☛ Agregue amigos para inspirarse, sea responsable o tenga una competencia saludable