



Construyendo mi cuerpo

El amplio mundo de los carbohidratos

¡Explore cosas nuevas!

Ayude a su hijo a aprender a probar nuevos alimentos integrales, frutas y verduras. ¿Por qué? Porque las frutas y verduras contienen una gran variedad de vitaminas y minerales que ayudan al cuerpo a funcionar adecuadamente. Las frutas y verduras también proporcionan fibra para que el sistema digestivo se mantenga saludable y carbohidratos para tener energía.

Pruebe algunas opciones “desconocidas” en lugar de las que son “familiares”. Tus hijos siempre están observando lo que haces. Si te ven comiendo algunos de los alimentos “desconocidos”, es más probable que también ellos lo hagan. ¡Prueben la comida juntos!

Familiar:	Desconocido:
Granos	
palomitas arroz blanco galletas saladas tortillas de harina pasta	arroz integral o salvaje galletas integrales tortillas integrales cuscús integral quinua bulgur
Frutas	
manzanas plátanos fresas arándanos uvas melón melón verde sandía naranjas peras ciruelas duraznos	albaricoques frambuesas cerezas kiwi mangos nectarinas papaya kumquats granada ciruelas pasas mandarinas



¿Qué puede hacer para que sus hijos prueben nuevas frutas y verduras?

- Haga que sus hijos elijan una fruta o verdura de las listas de este boletín. Vaya a <http://seasonalandsimple.info/> para encontrar una receta con esa fruta o verdura.
- Vaya al mercado local de agricultores con sus hijos. Vaya a <http://seasonalandsimple.info/> o descargue la aplicación gratuita "Seasonal and Simple" para encontrar el mercado local de agricultores más cercano a ustedes.
- Vaya a la biblioteca para encontrar un libro de frutas y verduras o busque en el internet. Obtenga más información sobre una fruta o verdura desconocida que elija su hijo. Utilice la página web <http://seasonalandsimple.info/> o la aplicación. ¿La fruta o verdura está disponible localmente en Missouri? Vea si puede encontrarlo en el supermercado o en un mercado de agricultores.

¿Qué puede hacer para que tus hijos prueben nuevos granos?

Si es posible, incluya a su hijo en la preparación de la comida que incluya el nuevo grano.

- Haga que sus hijos elijan un grano desconocido de las listas de este boletín. Busque en línea una receta con ese grano.
- Vaya a la sección de alimentos a granel o a la sección de pastas del supermercado. Elija un grano desconocido para preparar en casa.

Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias a comer alimentos más saludables, en la página <https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0>.

Familiar:	Desconocido:
Verduras	
brócoli lechuga (iceberg, romana) zanahorias calabaza papas dulces o camote repollo coliflor apio pepinos pimientos ejotes tomates	col china col rizada espinaca calabaza jícama espárragos remolacha berenjena okra chirivías nabos calabacín
<p><i>Nota: Algunas de las comidas en la columna de comida desconocida pueden ser familiares para usted y a su niño. Otras opciones pueden ser sustituidas.</i></p>	

Haga que el tiempo en familia, sea activo

Tus hijos siempre están observando lo que hace. Planee actividades en familia.

¿Qué puede hacer para mantenerse más activo con sus hijos?

Marque con un círculo lo que planea hacer. Agregue sus ideas también.

- Vaya al mercado de agricultores local. Explore nuevas frutas y verduras y haga algo de actividad al mismo tiempo.
- Encuentre una granja en la que pueda recoger sus propios alimentos cerca de usted en <http://www.pickyourown.org/MO.htm> y hagan algo de actividad mientras recogen frutas y verduras.



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/