



# Escogiendo mis alimentos

## Aprendiendo de los alimentos

¿Cómo es que el cuerpo absorbe los nutrientes? La digestión comienza en la boca cuando los dientes mastican los alimentos. La comida se vuelve suave y fácil de tragar. Luego, el esófago toma alimentos de la garganta y los empuja hacia el estómago. Después, la comida se mueve hacia el intestino delgado, donde se absorben la mayoría de los nutrientes. Luego, la comida se mueve al intestino grueso donde se absorbe el agua y los minerales.



### Recuérdelos a los miembros de la familia que...

- **Mastiquen bien y despacito.** Entre más lento coma, más rica le sabrá su comida y será menos probable que coma demasiado.
- **Lávese las manos** antes de tocar cualquier alimento, después de usar el baño o tocar sus mascotas.
- **Elija alimentos con fibra** como frutas, verduras y granos enteros. La fibra nos ayuda a sentirnos llenos. También nos ayuda a mantener el sistema digestivo saludable
- **Tome agua** El agua le ayuda al sistema digestivo y es una alternativa más saludable que las bebidas dulces.

### Estos alimentos ricos en fibra son buenos para la digestión y la salud

- Frutas y verduras, especialmente con cáscara
- Granos enteros como pan 100% integral o arroz integral
- Frijoles y chicharos
- Nueces y semillas

A los niños les encanta participar en la planificación de comidas y botanas. Hable sobre estos alimentos y pregúntele a su hijo qué alimentos ricos en fibra (consulte la lista de sugerencias) podrían agregar a sus comidas.

### **Sándwich de pavo**

Yo le agregaría \_\_\_\_\_  
al sándwich.

### **Ensalada de tomate y verduras**

Yo le agregaría \_\_\_\_\_  
a la ensalada.

### **Zanahorias con hummus de aderezo**

Yo le agregaría \_\_\_\_\_  
con las zanahorias para remojar.

### **Yogurt bajo en grasa**

Yo le agregaría \_\_\_\_\_  
al yogurt.

### **Pizza**

Yo le agregaría \_\_\_\_\_  
a la pizza.

### **Sopa**

Yo le agregaría \_\_\_\_\_  
a la sopa.

### **Macarrones gratinados con queso**

Yo le agregaría \_\_\_\_\_  
a los macarrones gratinados con queso.

### **Albóndigas con Espaguetis**

Yo comería \_\_\_\_\_  
con las albóndigas y el espagueti.



*Cocine macarrones gratinados con queso y fibra agregándoles verduras cortadas.*

### **Algunas sugerencias:**

- **Sándwich de pavo:** Agregue rebanadas de tomate o tenga fruta para acompañar el sándwich.
- **Ensalada de tomate y verduras:** Agregue frijoles enlatados o garbanzos.
- **Zanahorias con hummus para una salsa:** Agregue galletas integrales para remojar.
- **Yogurt bajo en grasa:** Agregue fruta en pedazos, como fresas.
- **Pizza:** Agregue trozos de frutas o verduras.
- **Sopa:** ¡Agregue trozos de verduras, frijoles, chicharos o todos estos!
- **Macarrones gratinados con queso:** Agregue trozos pequeños de verduras, como pimiento verde o rojo.
- **Albóndigas con espagueti:** Agregue fruta de postre.

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/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)