



Aventuras en Nutrición Con Cocinero Enseña-Me

Boletín Educativo de Nutrición para Kinder

Lección 2



MiPlato: La Variedad cuenta cuando hacemos decisiones saludables sobre los alimentos

Use Mi Plato para recordarle a usted y a su familia a elegir una variedad de alimentos al planear su comida. Una comida saludable cuenta con más frutas y vegetales, pequeñas cantidades de granos y proteínas. Los lácteos pueden ser bebidas o quesos bajos en grasa que agregue a los alimentos o yogur bajo en grasa como postre.

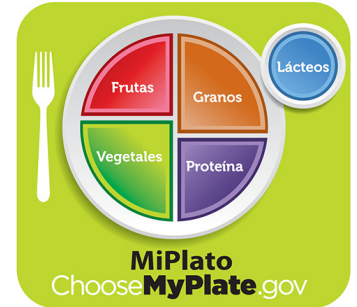
¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a elegir una variedad de alimentos?

A los niños les gusta ayudar a elegir los alimentos. Preparan juntos una Pizza Sorpresa. Use todos los grupos de alimentos excepto las frutas. Sirva con jugo 100 por ciento de naranja o una fruta y ya tiene un plato saludable como MiPlato.

Los niños pueden aprender a comer alimentos saludables y ser más activos leyendo libros.

¿Quiere leer con sus niños? Visite:

http://www.michigan.gov/documents/mde/lm_2010_Mahoney_Chidrens_booklist_332683_7.pdf



U.S. Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov

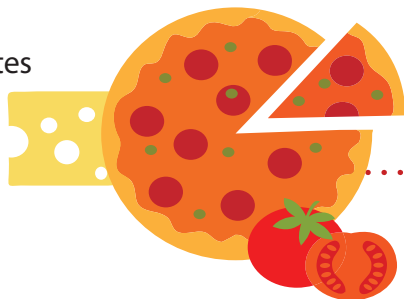
Los niños aprenden viendo lo que usted hace. ¡Elija una variedad de alimentos y sea físicamente activo y ¡ellos lo harán también!

Receta

Los niños en la Cocina

Su niño practica habilidades como:

- batir huevo
- mezclar ingredientes



Pizza Sorpresa

(Rinde 4 porciones)

Ingredientes:

- 1 ½ taza arroz cocido (pruebe arroz integral marrón)
- 1 huevo, batido
- 1 taza queso rallado bajo en grasa, (cerca de ¼ libra)
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate (jitomate)
- ¼ cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de albahaca
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Aceite vegetal

Instrucciones:

1. Lave las manos y el mesón.
2. Precaliente el horno a 450 grados.
3. Mezcle el arroz, el huevo y 1 taza de queso rallado. Rocié con aceite un molde para. Vacíe la mezcla de arroz y hornee por 20 minutos.
4. Mezcle la salsa de tomate y las especias. Vierta sobre el arroz uniformemente. Espolvoree el queso sobrante. Hornee 10 minutos más.
5. Corte la pizza en 4 rebanadas.
6. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

Inscríbese y reciba este boletín gratuito.

Visite: <http://missourifamilies.org/newsletter/>

Vea videos (en inglés) para ver como las mamás ayudan a sus familias a comer alimentos saludables, para más información Visite: http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page.htm

¡No se olvide!

¡Juntos – A Moverse Más!

La actividad física es parte de una buena salud. Haga del tiempo familiar tiempo de actividad. Hagan cosas juntos así como caminar en el parque, jueguen juegos y natación. Aquí hay otras ideas para ayudarle a moverse con su niño:

- Ponga música y bailen.
- Muévase como los animales. Merodee como un tigre, vuelen como los pájaros, salte como un conejo, deslícese como una culebra.
- Caminen todas las estaciones del año. Busquen huellas en la nieve o las nuevas flores de la primavera. Busque sombras con formas distintas en el verano. Recolcta hojas en el otoño.



¿Porqué elegir arroz integral marrón?

El arroz integral es de grano entero. Tiene nutrientes importantes como el zinc, magnesio, vitaminas B y fibra. El arroz blanco pierde la fibra durante su proceso.