



# El Tren Rápido de los Grupos de Alimentos

## La leche es importante

Los niños de todas las edades, y también los adultos, necesitan calcio, proteínas y vitamina D que se encuentran en la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Sirva leche o yogurt sin grasa o bajos en grasa (1 por ciento) en las comidas y meriendas. ¿Qué tal la leche con sabor? La leche con sabor contiene azúcares añadidos. Si tiene problemas para beber o comer productos lácteos porque usted o un miembro de su familia es intolerante a la lactosa, es posible que pueda consumir porciones más pequeñas (alrededor de 4 onzas). Hay productos sin lactosa o bajos en lactosa disponibles, como leche, yogurt, queso y leches no lácteas fortificadas con calcio.

### Algunos consejos para mantener sus alimentos seguros:

- Lávese las manos antes de preparar alimentos.
- Refrigere inmediatamente los productos lácteos como la leche, el queso y el yogurt.
- Evite dejar la leche u otros alimentos lácteos afuera del refrigerador por más de 2 horas.

### ¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger productos lácteos?

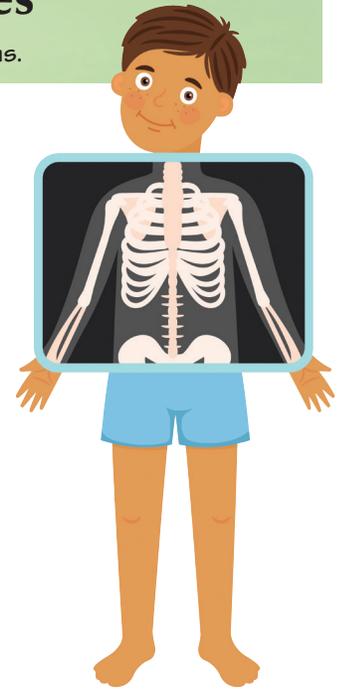
- Los niños aprenden observándolo; elija productos lácteos y su hijo también lo hará.
- A los niños les encanta participar en la preparación de la comida. Pruebe las recetas en la página siguiente de este boletín.



## Fortalézcase

Mi Pirámide de Actividades (vea arriba) le puede recordar a su hijo actividades que fortalezcan los huesos.

Los alimentos con calcio, como los productos lácteos, ayudan a desarrollar huesos y dientes fuertes. Actividades como caminar, jugar baloncesto, bailar, trotar o correr y saltar la cuerda ayudan a desarrollar huesos fuertes, en jóvenes y mayores!



# Receta

## Pizza de waffle, fruta y yogurt de desayuno

(Una porción)

### Ingredientes:

- 1 waffle integral tostado (congelado)
- 4 onzas de yogurt bajo en grasa natural o con sabor
- ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada, cortada en trozos pequeños

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Tueste el waffle. Póngalo en un plato y cúbralo con yogurt. Agregue la fruta.
3. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.



## Verduras con queso estilo italiano

(10 porciones)

### Ingredientes:

- 1 cebolla picada
- 1 calabaza de verano, cortada en cubitos
- 1 tomate, cortado en cubitos
- 1 pimiento verde picado
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate italiana sazónada
- ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa, rallado

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
3. En un plato para hornear de tamaño mediano, mezcle las verduras. Vierta la salsa de tomate sobre las verduras. Hornee sin tapar durante 20 a 30 minutos.
4. Cubra las verduras con salsa con queso y hornéelo de 4 a 5 minutos más hasta que el queso esté un poquito dorado.
5. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.

Encuentre más información y videos de cómo las mamás están ayudando a que sus familias coman alimentos más saludables, en la página [www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0](http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0).

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/)