



Construyendo mi cuerpo

El poder de las vitaminas, los minerales y el agua

Su hijo ha aprendido sobre tres vitaminas importantes, A, C y D, en la clase de hoy.

La **vitamina A** mantiene nuestros ojos sanos y evita que nos enfermemos. La **vitamina C** nos ayuda a curarnos si nos cortamos y nos protege de las infecciones. Podemos encontrar estas vitaminas en muchas frutas y verduras, especialmente en frutas y verduras de color **verde oscuro** o **naranja**, como:

Naranja

- Zanahorias
- Melón
- Camote
- Pimientos naranjas
- Naranjas
- Calabaza

Verde oscuro

- Espinaca
- Col rizada
- Brócoli
- Pimientos verdes
- Lechuga romana u otras verduras de color verde oscuro

La **vitamina D** ayuda a nuestro cuerpo a absorber y a utilizar el calcio para desarrollar y mantener huesos y dientes fuertes. La vitamina D se agrega a la leche para asegurar que el calcio que contiene se deposite en huesos y dientes. También ayuda con el movimiento muscular y tiene mucho que ver en la inmunidad.

Alimentos con vitamina D

- Atún
- Pescado Mackerel
- Salmón
- Sardinas
- Leche enriquecida
- Huevos
- Hongos



El Poderoso Calcio

Un mineral poderoso que su hijo aprendió es el calcio. El calcio ayuda a tener huesos y dientes fuertes. El queso, la leche y el yogurt bajos en grasa son fuentes de calcio muy buenas.

¿Qué puede hacer para obtener más calcio en los alimentos que come usted y sus hijos?

Sus hijos siempre están observando lo que hace. Si lo ven comiendo algunos de los alimentos que se mencionan en este boletín, es más probable que ellos también lo hagan.

- Agregue leche a los alimentos, como cereales integrales, avena caliente o sopas.
- Agregue queso a las ensaladas, tacos, burritos y sándwiches.
- Elija yogurt o pudines bajos en grasa como botana o postre.
- Beba leche descremada en la comida o prepare batidos (con leche o yogurt) para el desayuno o la merienda.

Si no puede beber leche, estas son algunas formas en las que puede ingerir suficiente calcio:

- Seleccione alimentos a los que le agregan calcio, como jugos o cereales.
- Coma pescado enlatado con espinas, como el salmón.
- Elija leches vegetARIANAS fortificadas con calcio, como leche de soya, avena o almendras. Otros alimentos de soya como granos, yogurt o tempeh (fermentado de soya alto en proteína) también contienen calcio.

Para obtener más consejos, visite www.choosemyplate.gov/dairy



Haga que el tiempo en familia, sea activo

Lleve a su familia a recoger sus propias frutas o verduras. Esta es una gran manera de mantenerse activos juntos. Vaya a <http://www.pickyourown.org/MO.htm> para encontrar una granja donde pueda recoger su propia comida cuando sea temporada de ciertas 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/



Agua Maravillosa

¡Todas las partes de tu cuerpo necesitan agua! Para estar seguro de que está tomando suficiente agua:

- Elija agua en lugar de bebidas azucaradas (vea la receta de este boletín).
- Mantenga una botella de agua reutilizable a la mano en todo momento y tome tragos durante el día.
- Coma frutas y verduras. ¡Coma muchas frutas y verduras, la mayoría de ellas contienen agua!

Receta

Agua de Fruta

Adultos: Esta es una forma sabrosa de hacer que su hijo beba más agua. Lávese las manos con su hijo, frotándose por al menos 20 segundos o el tiempo que sea necesario para cantar el abecedario.

Niños: Elijan las frutas para poner en la jarra. ¡Prueben diferentes combinaciones de frutas!

Ingredientes:

- Fruta fresca como limones, naranjas, duraznos, sandías o
- Jarra de agua

Como hacerla:

1. Lave la fruta con agua fría.
2. Corte la fruta grande en pedazos. Si usa frutas pequeñas como fresas, frambuesas, arándanos, moras, grosella, puede usarlas enteras. Coloque y cubra la jarra con fruta.
3. Ponga la jarra en el refrigerador por unas horas o toda la noche. Los sabores de la fruta se combinarán con el agua.

Nota: No se necesita mucha fruta para darle al agua un sabor a fruta. Es posible que deba sacar algunas frutas de la jarra de agua después del primer día. Sáquelas antes de que se empiecen a ablandarse y a deshacerse en el agua.



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>.

Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brindada igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu