



# Construyendo Mi Cuerpo

Boletín de Educación Nutricional para Tercer Grado

Lección **4**

## El poder de las vitaminas, minerales y el agua

Su niño ha aprendido en clase acerca de dos poderosas vitaminas: A & C. **La Vitamina A** mantiene nuestros ojos saludables y nos ayuda a no enfermarnos.

**La Vitamina C** nos ayuda a sanar las heridas y nos protege de las infecciones. Estas vitaminas se pueden encontrar en muchas frutas y vegetales, especialmente en las de color **verde oscuro** o **anaranjado** como:

### Anaranjado

- zanahorias
- melón
- camote o batatas
- chiles anaranjados
- naranjas
- calabaza

### Verde Oscuro

- espinacas
- col rizada

- broccoli
- chiles verdes
- lechuga romana y otras vegetales de hojas verdes oscuras
- lechuga

No se olvide de las frutas y vegetales **rojos/amarillos, blancos y azules/morados** tienen vitaminas y fibra!

### Rojo y Amarillo

- tomates (jitomates)
- chiles rojos/amarillos
- fresas

### Blancos

- repollo
- coliflor

### Azul/Morado

- berenjena
- arándano

### Poderoso Calcio

Su niño ha aprendido sobre el calcio, mineral poderoso. El calcio construye dientes y huesos fuertes. Los quesos bajos en grasa y el yogur son fuentes muy buenas de calcio.

### ¿Qué puede hacer para obtener más calcio con las comidas que usted y sus niños consumen?

Recuerde, su niño copia lo que usted hace y usted es su guía. Si ven que usted come los alimentos en esta lista, es probable que ellos también los coman.

- Agregue leche a sus comidas, leche fría baja en grasa a los cereales integrales, a la avena caliente o a las sopas y cremas.
- Agregue quesos bajos en grasa a las ensaladas, tacos, burritos y sándwiches.
- Elija yogur o pudín libre de grasa como un bocadillo o postre.
- Tome leche baja en grasa con sus comidas o prepare licuados (batidos) con leche o yogur para el desayuno o como bocadillos.



**Si no puede tomar leche, usted puede asegurarse de obtener suficiente calcio:**

- Muchos alimentos tienen calcio agregado, como los jugos y cereales.
- Coma pescados enlatados con hueso, como el salmón.
- Las bebidas de soya fortificadas con calcio tienen calcio agregado. Otros alimentos de soya como los frijoles de soya, el yogur de soya y el *tempeh* también tienen calcio.

Para más consejos visite a: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html>



## Haga activo el tiempo de familia

Lleve a su familia a cosechar sus propias frutas o verduras. Es una manera excelente para estar activos juntos. Ir a <http://www.pickyourown.org/MO.htm> para encontrar una granja donde puede cosechar frutas y verduras cuando maduran.

## El Agua Maravillosa

¡Todas las partes del cuerpo necesitan agua! Para asegurarse de tomar suficiente agua:

- Evite las bebidas azucaradas (vea la receta abajo).
- Tome agua cuando tenga sed.
- Coma frutas y vegetales. ¡Muchos son mayormente agua!

### Receta

## Agua con Fruta

**Adultos:** aquí hay una idea para hacer que su niño tome más agua. Lávese las manos tallándose por 20 segundos o lo que demore en cantar Feliz Cumpleaños.

**Niños:** Elijan las frutas que van en la jarra. ¡Pruebe diferentes combinaciones de frutas!

### Ingredientes:

- Fruta fresca\* (si usa una fruta grande como naranja, manzana, limones, toronja, duraznos o sandía, corte en gajos pequeños; la fruta chica como los arándanos se pueden usar enteros)
- Jarra de agua

### Preparación:

1. Lávese las manos y el mesón. Lave la fruta debajo del chorro de agua fría.
2. Agregue la fruta a una jarra de agua.
3. Coloque la jarra en el refrigerador durante una noche.
4. ¡Sirva y disfruta! Refrigere los sobrantes inmediatamente.

**Nota:** No se necesita mucha fruta para darle sabor al agua. Usted necesita remover alguna fruta del agua después del primer día antes que se suavicen y se rompan en pedazos.

\*Considere las frutas cosechadas localmente. Para más información sobre frutas y vegetales de Missouri, el calendario de cosecha y un directorio de mercados de agricultores o visite: <http://agebb.missouri.edu/fmktdir/harvest.htm>

Vea videos (en ingles) para ver como las mamas ayudan a sus familias a comer alimentos saludables, visite: [http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especialmente\\_for\\_moms\\_page.htm](http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especialmente_for_moms_page.htm)

