



Escogiendo Mis Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Cuarto Grado

Lección **1**

Granos, frutas y vegetales

¿Qué tienen estos alimentos en común? Ellos tienen fibras, vitaminas y minerales que necesitamos para una buena salud. La fibra nos ayuda a reducir el estreñimiento, y nos mantiene llenos por más tiempo. Comer estos alimentos nos beneficia y puede ayudarnos a prevenir enfermedades del corazón, diabetes y cáncer que se puedan presentar más tarde en la vida. Escoja granos enteros, que sean por lo menos la mitad de los granos que usted y su niño comen todos los días. Por ejemplo: pan 100% integral, galletas horneadas de grano integral, cereales como hojuelas tostadas, pasta integral, arroz color café y palomitas de maíz. En la lista de ingredientes revise que diga: "100 por ciento grano integral" o las palabras "entero" o "grano entero."

¿Qué puede hacer para que sus niños elijan una variedad de granos enteros, frutas y vegetales?

- A los niños les encanta ayudar en la planeación y preparación de los alimentos. Planee bocadillos

que tengan granos enteros, frutas y vegetales, así como galletas integrales con queso bajo en grasa y zanahorias ralladas encima. Agregue jugo 100% de naranja.

- Coloque un calendario en el refrigerador. Pídale a su niño que escriba en cada día que grano entero, fruta o vegetal va a comer.
- ¿Busca como hacer enrollados integrales? Elija pan de pita 100% integral o tortillas integrales.
- A los niños les encanta ayudar en la preparación de los alimentos. Hagan juntos estas recetas rápidas de preparar.

Empiece bien el día con granos enteros. Cuando los niños llegan a casa y tienen hambre, tenga frutas y vegetales listos para comer.



Recetas

Pan tostado con vegetales

(Rinde 1 porción)

Ingredientes:

- Pan integral (100%), tostado
- Queso ricota descremado
- Vegetales, lavados y cortados

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Esparza el queso ricota en el pan tostado.
3. Agregue las rebanadas delgadas de vegetales.
4. Sirva con pan 100% integral.



Tortilla enrollada con camote

(Rinde 1 porción)

Ingredientes:

- 1 camote, lavado y cocinado en el microondas hasta que este suave
- 1 tortilla 100% integral
- Canela y pasas

Direcciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Pele el camote y haga un puré con el camote y la canela. Agregue las pasas.
3. Esparza sobre la tortilla. Enrolle.
4. Sirva con leche descremada o baja en grasa.

Inscríbese y reciba este boletín gratis en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>

Vea videos (en ingles) para ver como las mamas ayudan a sus familias a comer alimentos saludables, visite: <http://http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms>

¡No se olvide!

Muévase Más

La actividad física es una parte importante de la salud. Los niños y adolescentes necesitan 60 minutos o más de actividad física todos los días. Haga del tiempo familiar un tiempo activo. Caminen juntos en el parque (o centro comercial si hay mal tiempo), jueguen y diviértanse.

¡Pruebe algo nuevo!

¿No puede pensar en otras formas de ser activos en familia? Aquí hay unas ideas:

- Salir a caminar, pasear con el perro o andar en bicicleta.

- Plante una huerta y sea activo cuidándola.
- Encienda la música y baile. Invente pasos nuevos!
- Juegue dentro de la casa voleibol con un globo. Traten de mantenerlo en el aire.
- Hacer ejercicios físicos con un video

