



# Escogiendo mis alimentos

## Granos, frutas y verduras

### ¿Qué tienen en común estos alimentos?

Los granos, las frutas y las verduras tienen fibra, vitaminas y minerales que necesitamos para tener buena salud. La fibra es llenadora y nos ayuda a reducir la constipación.

Comer estos alimentos pueden ayudarnos a prevenir enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer en el futuro. Trate de que la mitad de los granos que usted y su hijo comen todos los días sean granos integrales. Alimentos con granos integrales incluyen pan 100 % integral, cereales integrales, arroz integral, pasta integral y palomitas de maíz. No se deje engañar por el empaque. Para asegurarse de que sus alimentos sean integrales, lea la lista de ingredientes. La primera palabra debe ser "integral", "grano integral", "arroz integral" o "100% trigo integral".

### ¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a elegir una variedad de cereales integrales, frutas y verduras?

- A los niños les encanta participar en la planificación y la preparación de los alimentos. Planee botanas que contengan cereales integrales, frutas y verduras, como galletas integrales con queso bajo en grasa cubiertas con zanahorias ralladas. Agregue una fruta o un vaso pequeño de jugo 100% natural.
- Cuelgue un calendario semanal en el refrigerador. Pídale a su hijo que escriba cada día qué grano integral, fruta o verdura quiere comer.
- ¿Está buscando otras ideas para sándwiches? Pruebe pan de pita 100 por ciento integral, panecillos ingleses o tortillas.
- A los niños les encanta participar en la preparación de la comida. Preparen juntos estas recetas rápidas (las recetas están en la parte de atrás de este boletín).

Comience todos sus días comiendo granos integrales. Cuando los niños lleguen a casa con hambre, tenga frutas y verduras listas para comer.



# Recetas

## Tostada de Verduras

(1 tostada)

### Ingredientes:

- Pan 100 % integral, tostado
- Queso ricota parcialmente descremado
- Verduras, lavadas y cortadas en rebanadas delgadas

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Unte el queso ricota en el pan tostado 100 por ciento integral.
3. Agregue a la tostada rebanadas de verduras cortadas delgaditas.



## Rollo de Tortilla de Camote

(1 Porción)

### Ingredientes:

- Camote, lavado y calentado en el microondas hasta que esté blando
- Una tortilla 100% integral
- Canela y pasas

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Pique el camote con un tenedor unas 5 o 6 veces. Méntalo en el microondas durante 5 minutos o hasta que esté blando, gire el camote cuando se haya cocido la mitad del tiempo total.
3. Quítele la piel al camote. Hágalo pure con un tenedor agréguele canela y pasas.
4. Extienda el pure de camote sobre la tortilla y enrolle la tortilla.
5. Sírvalo con leche descremada o baja en grasa.

## ¡Que no se le olvide!

## Muévanse más

La actividad física es una parte importante de tener buena salud. Los niños y los adolescentes deben de tratar a hacer 60 minutos o más de actividad física todos los días. Haga que el tiempo en familia sea activo. Hagan cosas juntos, como ir caminar al parque (o en el centro comercial si hace mal tiempo), jugar y nadar.

### ¡Intenten algo nuevo!

¿No pueden pensar en nuevas ideas para estar más activos en familia? Aquí hay algunas ideas:

- Jueguen a las traes con una linterna en la oscuridad.

- Planten un jardín y manténganlo.
- Bailen con música. Inventen nuevos pasos de baile.
- Jueguen voleibol con globos adentro de la casa, hágalo en familia. Traten de mantener el globo en el aire.
- Lancen mascadas no muy pesadas al aire. Manténganlas en el aire mientras giran en círculo y hacen otros movimientos.



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/)



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) brinda 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](http://extension.missouri.edu)