



Escogiendo mis alimentos

Todavía siguen creciendo

Ayude a que sus hijos crezcan fuertes. Sus hijos necesitan tres tazas de leche al día o la cantidad equivalente de calcio en otros alimentos, esto se necesita para desarrollar huesos y dientes fuertes. Sirva leche sin grasa o baja en grasa en las comidas.

La proteína es importante

Los alimentos con proteína nos ayudan a crecer, a mantenernos sanos y a reparar nuestra piel. Muchos de estos alimentos también son buenas fuentes de hierro. Al elegir alimentos con proteínas, seleccione opciones magras (sin grasa) como pollo o pavo sin piel, pescado, carne molida de res 93% magra y frijoles.

¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a consumir leche, u otros productos lácteos y proteínas magras?

- Los niños aprenden observando a usted. Si usted elige tomar leche o comer alimentos lácteos y con proteínas magras, ¡Ellos también lo harán!
- ¿Va a salir a comer a un restaurante con sus niños? Antes de ir, busque la información nutricional en línea. Por ejemplo, compare la grasa saturada en Nuggets de pollo empanizados y en el pollo a la parrilla. Planee elegir opciones bajas en grasas y proteínas magras como hamburguesas individuales a la parrilla o pollo a la parrilla en el restaurante.
- A los niños les encanta participar en la planificación de las comidas y botanas. Platiquen de los alimentos que están enlistados en la parte de atrás de este boletín y pregúntele a su hijo cómo podrían incluir más productos lácteos en sus comidas.



Elija productos lácteos y proteicos bajos en grasa y magros

¿Qué productos lácteos agregarías?

Sándwich de pavo

Yo le agregaría _____
al sándwich.

Ensalada de tomate y verduras

Yo le agregaría _____
a la ensalada.

Papa al horno con verduras

Yo le agregaría _____
a la papa al horno.

Sándwich de mantequilla de cacahuete

Me gustaría tener _____
con el sándwich.

Taco con frijoles y verduras

Yo le agregaría _____
al taco.

Avena caliente

Yo le agregaría _____
a la avena.

Algunas sugerencias:

- **Sándwich de pavo:** Agregue una rebanada de queso bajo en grasa, sírvalo con leche sin grasa o baja en grasa.
- **Ensalada de tomate y verduras:** Agregue queso rallado o requesón.
- **Papa al horno con verduras:** Agregue yogurt natural bajo en grasa o sin grasa.
- **Sándwich de mantequilla de cacahuete:** Sirva con un batido de frutas hecho con yogurt sin grasa o bajo en grasa y fruta.
- **Taco con frijoles y verduras:** Agregue queso rallado o sírvalo con leche sin grasa o baja en grasa.
- **Avena caliente:** Agregue leche caliente sin grasa o baja en grasa en lugar de agua caliente.

¿Tiene problemas con la leche regular?

Si eres intolerante a la lactosa, tienes otras opciones. Pruebe la leche sin lactosa o la leche de soya fortificada con calcio. Verifique los datos nutricionales y asegúrese de que tengan la misma cantidad de calcio que la leche regular, que es aproximadamente 300 mg por taza.



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/