



Escogiendo Mis Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Cuarto Grado

Lección 2

Aun están creciendo.

Ayude a sus niños a crecer fuertes. Su niño necesita tres tazas de leche al día o la cantidad equivalente de alimentos para construir huesos y dientes fuertes. Sirva leche baja en grasa o descremada.

La proteína es importante

Los alimentos con proteína nos ayudan a crecer, mantenernos saludables y reparar la piel. El hierro se encuentra en los alimentos con proteínas. Cuando elija alimentos con proteína, favorezca las carnes 98% libre de grasa. Las hamburguesas horneadas, carnes frías magras y pollo al horno o asado son buenas elecciones.

¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a elegir leche, alimentos lácteos y proteína magra?

- Los niños aprenden viéndolo a usted. ¡Si usted elija leche y otros alimentos lácteos y proteína magra, ellos lo harán también!
- ¿Va a salir a un restaurant de comida rápida con sus niños? Antes de salir encuentre información nutricional en el internet. Compare la grasa en el pollo empanizado o en los "nuggets" con el pollo a la parrilla. En el restaurante planea elegir proteínas magras baja en grasa así como las hamburguesas sencillas a la parrilla o pollo asado.
- A los niños les encanta ayudar a planear las comidas y bocadillos. Hable de los alimentos al reverso de este boletín, y pregúntele a sus niños como se pueden agregar los alimentos lácteos.



Elija proteína magra y productos lácteos bajos en grasa

¿Qué alimentos lácteos agregaría?

Sándwich de pavo

Yo agregaría _____
al sándwich.

Ensalada de hojas verdes y tomate (jitomate)

Yo agregaría _____
a la ensalada.

Papa horneada con vegetales

Yo agregaría _____
a la papa horneada .

Sanwich de crema de cacahuate

Yo agregaría _____
con el sándwich.

Taco con frijoles y vegetales

Yo agregaría _____
al taco.

Avena caliente

Yo agregaría _____
a la avena.

Algunas sugerencias:

- **Sándwich de pavo:** Agregue una rebanada de queso bajo en grasa, sirva con leche descremada o baja en grasa.
- **Ensalada de hojas verdes y tomate (jitomate):** Agregue queso rallado.
- **Papa horneada con vegetales:** Agregue un yogur bajo en grasa.
- **Sándwich de crema de cacahuate:** Sirva con un batido (licuado) hecho con leche baja en grasa y yogur con fruta.
- **Taco con frijoles y vegetales:** Agregue queso rallado o sirva con leche descremada o baja en grasa.
- **Avena caliente:** Agregue leche descremada o baja en grasa en lugar de agua.

¿Problemas con la leche regular?

Si usted es intolerante a la lactosa, usted tiene otras opciones. Pruebe leche libre de lactosa o leche de soya fortificada con calcio. Revise los Factores Nutricionales de la etiqueta, y vea que estos alimentos tengan la misma cantidad de calcio que la leche regular, la cual se acerca a 300 miligramos en una taza.

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://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms>

