



# Escogiendo Mis Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Cuarto Grado

Lección **3**

## Transformando los alimentos

¿Cómo absorben los nutrientes nuestro cuerpo? La digestión empieza en la boca cuando los dientes muerden y mastican la comida para que sea suave y fácil para tragar. Entonces el esófago toma la comida de la garganta y la empuja abajo al estómago. Enseguida la comida viaja al intestino delgado donde casi todos los nutrientes son absorbidos. Después viaja al intestino grueso y los minerales son absorbidos.

### *Recuerde a su familia que...*

- **Lavarse las manos** antes de tocar la comida, después de usar el baño y de tocar las mascotas.
- **Al masticar bien** y despacio su comida le satisficera mas y así no comerá mucho.
- **Elija alimentos con fibra** como frutas, vegetales y granos enteros. La fibra nos ayuda a sentirnos llenos y mantiene el sistema digestivo saludable.
- **Tome agua.** El agua nos ayuda a mantener el aparato digestivo sano y es una alternativa a las bebidas azucaradas.

### **Estos alimentos altos en fibra son buenos para la digestión y su salud.**

- Frutas y vegetales
- La piel de las frutas y vegetales
- Granos enteros 100% integral
- Frijoles y chicharos (arverjas)



A los niños les gusta ayudar en la preparación y planeación de alimentos y bocadillos. Hable de estos alimentos con su niño, preguntele cuales son altos en fibra y cuales se pueden agregar. (Vea las sugerencias en la lista)

### Sándwich de pavo

Yo agregaría \_\_\_\_\_  
a el sandwich.

### Ensalada con tomate

Yo agregaría \_\_\_\_\_  
a la ensalada.

### Zanahorias con puré de garbanzos

Yo agregaría \_\_\_\_\_  
con las zanahorias para sumergir.

### Yogur bajo en grasa

Yo agregaría \_\_\_\_\_  
al yogurt.

### Pizza

Yo agregaría \_\_\_\_\_  
a la pizza.

### Sopa

Yo agregaría \_\_\_\_\_  
a la sopa.

### Coditos con queso

Yo agregaría \_\_\_\_\_  
al macarrón con queso

### Espaguete y albóndigas

Yo agregaría \_\_\_\_\_  
al spaguete y albóndigas.



*Mejore los coditos con queso, agregando fibra presente en los vegetales.*

### Algunas sugerencias o ideas a la izquierda:

- **Sándwich de pavo:** Agregue rebanadas de jitomate o coma fruta.
- **Ensalada con tomate:** Agregue una lata de frijoles rojos o garbanzo.
- **Zanahorias y puré de garbanzos** Agregue galletas integrales para acompañar.
- **Yogur bajo en grasa:** Agregue fruta rebanada, como fresas.
- **Pizza:** Agregue frutas o vegetales.
- **Sopa:** Agregue vegetales, frijoles, chicharos o todo!
- **Coditos con queso:** Agregue pedazos de vegetales, acelgas, espinacas o chiles morrón.
- **Espaguete y albóndigas:** Agregue fruta como postre

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