



# Apreniendo Nutrición con el Chef

Boletín de educación nutricional para niños en el kínder

Lección 3

## Los granos integrales hacen la diferencia

Los granos integrales o granos enteros ayudan a mantener el corazón sano, son buenos para la digestión y también para mantener un peso saludable. Escoja alimentos con “100 por ciento de trigo integral o entero” o “100 por ciento de grano integral o entero” en la etiqueta. También puede consultar la lista de ingredientes para ver si la palabra “integral” está antes del primer ingrediente de la lista (por ejemplo, harina de trigo integral). Si lo está, es porque es integral.

Es fácil hacer que sus hijos tengan el hábito de comer y disfrutar de los granos integrales si usted empieza a ofrecérselos cuando estén chiquitos. Los cereales integrales proporcionan vitaminas B, minerales y fibra para ayudar a los niños a estar fuertes y saludables.

**¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger una variedad de comida con grano, incluyendo los granos integrales?**

- La próxima vez que vaya al supermercado, vea cuántos panes puede su hijo contar.
- A los niños les encanta participar en escoger la comida. Permítales que ayuden en la cocina con cosas fáciles de hacer. La receta de panquecitos en la parte de atrás es una receta saludable que los niños seguramente disfrutarán.



**Introduzca los granos integrales cuando son chiquitos.**

Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros.

¿Quiere encontrar libros sobre esos temas para leer con su hijo?

Ve a nuestra cuenta en Goodreads

**<http://umurl.us/aGM>**

*(cuando vaya a la página web, recuerde que tiene que distinguir las mayúsculas y minúsculas)*

## Niños en la Cocina

Su hijo puede practicar algunas habilidades como:

- romper los huevos
- revolver la masa
- llenar los moldes de los panquecitos

## Receta

### Panquecitos de Tesoro Escondido

(Porción para 12 panquecitos)

#### Ingredientes:

- 1½ tazas de harina (o pruebe con ¾ taza de harina y ¾ taza de harina de trigo integral)
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 taza de leche baja en grasa
- ½ cucharadita de vainilla
- ¼ taza de aceite vegetal
- Aerosol vegetal para cocinar
- Trozos de fruta, como fresas

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Precaliente el horno a 375 grados F.
3. Rocíe el molde con el aceite vegetal en aerosol.
4. En un tazón grande, mezcle la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y el azúcar. Revuélvalo hasta que esté bien mezclado.



5. En un tazón mediano, mezcle los huevos, la leche, la vainilla y el aceite. Revuélvalo como 20 veces.
6. Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos. Revuélvalo hasta que la masa esté suave. No lo mezcle demasiado.
7. Llene cada molde para panquecitos hasta la mitad. Ponga un pedazo de fresa u otra fruta en el centro de cada panquecito. Empújelo hacia abajo con el dedo.
8. Hornee los panquecitos entre 15 a 20 minutos. Tome un palillo o tenedor y métalo a uno de los panquecitos para ver si está listo. El palillo o tenedor debe salir limpio. Si sale todavía con masa, deje los panquecitos en el horno por unos minutos más y vuelva a hacer la prueba.
9. Saque los panquecitos del molde para que se enfríen por al menos 10 minutos. ¡La fruta sale muy caliente!

¡Que no se te olvide!

## ¡Muévase mas!

La actividad física es una parte importante de tener buena salud. Haga que el tiempo en familia sea tiempo activo. Hagan cosas juntos, como ir a caminar en el parque, jugar y nadar.



Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias coman alimentos más saludables, en la página [fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0](https://fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0).

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/](https://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](https://extension.missouri.edu)