



# El Tren Rápido de los Grupos de Alimentos

Boletín de educación nutricional para niños en segundo grado

Lección

1

## Súbete al tren rápido hacia una buena salud

Elegir una variedad de alimentos es la clave para que su familia tenga una buena salud. Tus hijos aprenden observándote. ¡Elige una variedad de alimentos y ellos también lo harán!



Los sándwiches y los platos sofritos incluyen normalmente una gran variedad de alimentos de donde escoger.

¿Crees que puedes incluir alimentos de todos los grupos en tu sándwich? ¡Piénsalo! En este boletín hay una receta para preparar un sándwich que incluye alimentos de todos los grupos:

**Grupo de granos:** pan 100 por ciento integral

**Grupo de vegetales:** rebanadas de tomate o pimiento verde

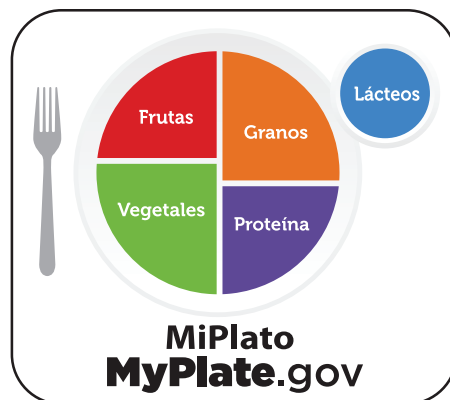
**Grupo de frutas:** 1 rebanada de piña

**Grupo de alimentos proteicos:** jamón de pavo

**Grupo de lácteos:** rebanada de queso

**¿Qué puede usted hacer para ayudarle a su hijo a escoger entre una gran variedad de alimentos?**

A los niños les encanta participar en la elección de los alimentos. Preparen juntos la receta incluida en este boletín. Utilicen comida de todos los grupos de alimentos.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
MyPlate.gov

### ¡MiPlato es su plato!

Cuando estén planeando sus comidas, use MiPlato para tener presente y recordarle a su familia la importancia de escoger una variedad de alimentos. Una comida saludable comienza llenando la mitad del plato con frutas y verduras, el resto del plato con cantidades pequeñas de granos y alimentos proteicos. Los productos lácteos pueden ser líquidos como la leche, o sólidos como queso o yogurt bajos en grasa, estos los pueden combinar con fruta y comerlo como postre.

Los tacos, sopas, y guisados son buenas opciones para incluir alimentos de todos (o la mayoría) de los grupos alimenticios. Siéntese con su hijo y seleccione cuales ingredientes podrían incluir al cocinar estos platillos.

**¿Qué otros platillos pueden planear con sus hijo que incluyan todos los grupos de alimentos?**

## Niños en la Cocina

Su hijo puede practicar algunas habilidades como:

- Lavar el apio y las uvas. Cortarlas con un cuchillo de plástico.
- Revolver los ingredientes.

## Receta

### Sándwich de Ensalada de Pollo

4 porciones

#### Ingredientes:

- 3 tazas de pollo cocido o enlatado cortado en cubitos
- 4 tallos de apio (cortados en pedazos pequeños)
- 1½ taza de uvas (cortadas por la mitad)
- ¾ taza (o 6 onzas) de yogurt griego natural
- Pan de pita o pan de trigo 100% integral

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Mezcle el pollo, las uvas, el apio y el yogurt en un tazón.
3. Agregue lo que mezcló al pan o pan pita.
4. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.



Agregue  
nueces y espinaca  
para nutrición  
adicional.



¡Que no se te olvide!

**¡Muévanse  
más – háganlo  
juntos!**

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

Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias a comer alimentos más saludables, en la página <https://www.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/](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)