



Construyendo mi cuerpo

Conociendo MiPlato

Su hijo aprendió en clase acerca de los nutrientes esenciales: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. MiPlato nos ayuda a elegir qué comer para obtener todos los nutrientes que necesitamos. Tus hijos aprenden observándote. Si te ven comiendo algunos de los alimentos que sugerimos, es más probable que ellos también lo hagan.

Granos integrales: haga que al menos la mitad de los granos sean integrales

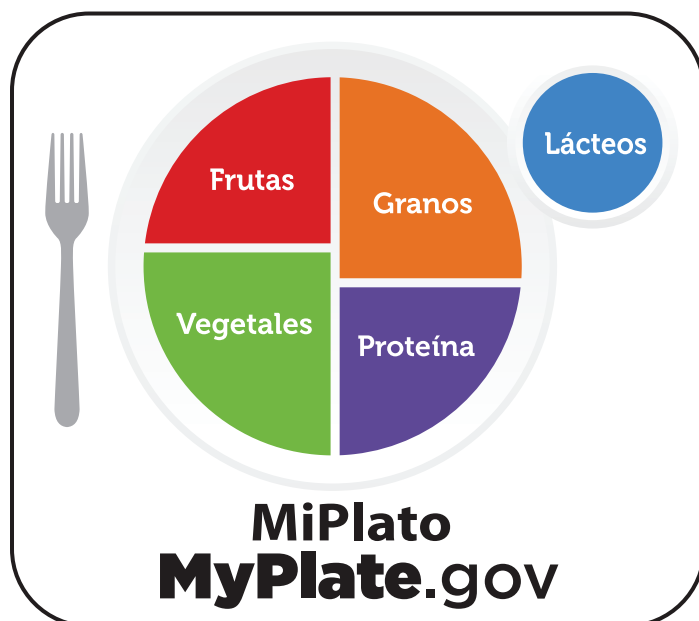
Elija granos enteros con más frecuencia porque tienen más fibra, vitaminas y minerales.

¿Qué puede hacer para ofrecer más cereales integrales?

- Sirva pan y cereales integrales en el desayuno.
- Ofrezca palomitas de maíz hechas con un recipiente de aire comprimido o bajas en grasa como botana.

Haga que la mitad de su plato tenga frutas y verduras.

Las frutas y verduras tienen fibra, y también tienen minerales y vitaminas A y C. Ofrezca una variedad de verduras, coma verduras de diferentes colores y tipos. escoja verduras de color verde oscuro (espinacas, brócoli, col, mostaza, nabo y col rizada, también lechuga de color verde oscuro como la lechuga romana), verduras de color naranja (zanahorias, batatas o calabaza) y verduras rojas (tomates, pimientos), frijoles y guisantes (como arvejonos de todos tipos, soya y garbanzo, frijol negro, pinto o en forma de riñón). Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas (en jugo) y secas.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
MyPlate.gov

¿Qué puede hacer para ofrecer más frutas y verduras?

- Ponga un plato con frutas en una mesa en la cocina. Mantenga la fruta cortada en el refrigerador.
- Pídale a sus hijos que le ayuden a elegir o a preparar las frutas y las verduras para sus comidas.

Lácteos: Cambie a la leche sin grasa o baja en grasa (1 por ciento)

El calcio es un mineral importante, especialmente para los niños pequeños, pero todos necesitamos "alimentar nuestros huesos" con alimentos que contengan calcio.

¿Qué puede hacer para ofrecer más alimentos llenos de calcio?

- Haga un batido con leche o yogurt bajos en grasa.
- Cubra las papas al horno con queso.
- Haga un aderezo de yogurt para "dip" las verduras.
- Agregue queso cottage a las ensaladas.
- Si le cae mal la leche, pruebe leches de origen vegetal como las leches soya, avena o almendras.

Alimentos ricos en proteínas: Escoja proteína magra

La mayoría de las personas comen suficientes alimentos de este grupo, pero es importante que se escojan proteínas más magras y también escoger una variedad de alimentos. El hierro, un mineral importante, se encuentra en la carne y los frijoles.

¿Qué puedes hacer para ofrecer más proteína magra?

- Elija carnes más magras, quítele la piel al pollo antes de comérselo, elimine la grasa de la carne horneándola, asándola o cocinando la carne a la parrilla en lugar de freírla.
- Prepara platillos que contengan vegetales, como tacos de frijoles o sofritos con tofu o endámame.

Agua

¡No se le olvide tomar agua! Nuestros cuerpos no pueden sobrevivir sin agua, ¡El agua es refrescante!

Receta

La Botana de los 5 Grupos de Alimentos

Receta de: Becky Roark, NPA, región suroeste

Adultos: Puede hacer esta botana con sus hijos. Esta botana tiene ingredientes de todos los grupos alimenticios. Para enseñarles a sus hijos la importancia de una comida segura, lávense las manos juntos, frotándose las manos por al menos 20 segundos o el tiempo que sea necesario para cantar el abecedario.

Ingredientes:

- Pepperoni de pavo (tiene menos grasa que el pepperoni normal)
- Rebanadas de queso bajas en grasa
- Hojas de espinaca*
- Galletas integrales
- Jugo de naranja

Como hacerlo:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Lave y seque las hojas de espinaca.
3. Corte las rebanadas de queso para que quepan en las galletas.
4. Agregue el pepperoni, el queso y las hojas de espinaca sobre las galletas.
5. Sirva la comida con un vaso de jugo de naranja.
6. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.

*Considere la posibilidad de comprar espinacas cultivadas localmente. Vaya a <https://showmefood.org/> para encontrar mercados de agricultores, despensas de alimentos, agricultores locales y más.

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/



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