



# Explorando los Grupos de Alimentos

Boletín de educación nutricional para niños en quinto grado

Lección 1

## Todo es acerca de los nutrientes

Hay alrededor de 40 nutrientes diferentes que necesitamos cada día para mantenernos saludables y para prevenir enfermedades. Ningún alimento contiene todos los nutrientes que necesitamos, por lo que es importante comer una variedad de alimentos. Para que sea más fácil planificar comidas que nos proporcionen los nutrientes que necesitamos, use MiPlato (a la derecha). MiPlato agrupa los alimentos en grupos de acuerdo con los principales nutrientes que proporcionan.

Aquí abajo encontrará un resumen de cada grupo de alimentos incluyendo cómo nos ayudan a mantenernos saludables:

### Frutas

Las frutas son naturalmente dulces, las “superestrellas” de la vitamina C. También contienen folato y fibra. El folato ayuda a que los tejidos crezcan y a que se formen glóbulos rojos. La fibra te hace sentir satisfecho y también mantiene el sistema digestivo saludable. El potasio que se encuentra en las frutas ayuda a mantener una presión arterial saludable. La mayoría de las frutas son naturalmente bajas en grasa, sodio y calorías.

### Verduras

¿Buscas vitaminas A, E, C y ácido fólico? ¡Las verduras son la fuente de vitaminas perfecta! Las verduras, como las frutas, también proporcionan fibra y potasio para poder tener una presión arterial saludable. La mayoría de las verduras son bajas en calorías. Asegúrese de comer una amplia variedad de verduras de todos los colores.

### Granos

Los granos enteros tienen fibra, y proporcionan vitaminas B como tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico. Los granos integrales también son buenas fuentes de hierro y magnesio.

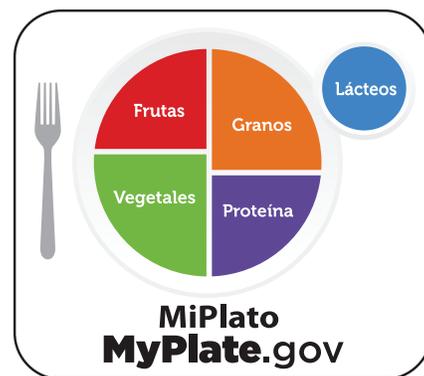
Comiendo alimentos con granos integrales puede ayudarle a reducir sus probabilidades de desarrollar algunas enfermedades crónicas.

### Alimentos proteicos

El grupo de alimentos proteicos incluye no solo carne, res, aves y pescado; también incluye huevos, frijoles, nueces, semillas y tofu. La proteína es buena para nuestros huesos, músculos, piel y sangre. Los alimentos con proteínas también proporcionan minerales como el hierro, zinc y magnesio.

### Leche

Minerales como el calcio y el potasio se encuentran en los productos lácteos, también vitamina D y proteínas. Algunos de estos alimentos pueden ser altos en grasas saturadas, así que elija opciones bajas en grasa o sin grasa cuando sea posible. Si usted o su hijo no pueden tomar leche, pruebe la leche sin lactosa o las leches vegetales fortificadas con calcio, como las de soya, avena o almendras.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. [www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

## ¿Cómo puede hacer que elegir alimentos saludables sea fácil?



Mantenga las especias a mano.



- Mantenga la fruta entera y fresca en un lugar accesible en la cocina para una botana fácil.
- Mantenga un recipiente con fruta cortada en el refrigerador.
- Haga bolsas o tazas de verduras cortadas como brócoli y zanahorias para botanear.
- Tenga a la mano verduras congeladas para que las agregue a un plato o también a sopas, o guisos.
- Cocine cebada o bulgur extra y congélelos. Agrégaselos a sopas, guisos y platillos sofritos.
- Mantenga alimentos hechos de granos enteros a la mano para comerlos o remojarlos con una salsa. Galletas integrales, tortillas, pan de pita y bagels son buenas opciones.
- Mantenga especias y hierbas a mano para darle sabor a las palomitas de maíz sin mantequilla. Pruebe el ajo en polvo, el curry, la canela y otros favoritos.
- Tenga a la mano yogurt natural, sin grasa o bajo en grasa como aderezo para papas al horno (en lugar de crema agria).
- Haga brochetas con trozos de frutas, verduras y queso en un palito.
- ¿Necesita una botana con proteína que sea rápidas de preparar y fácil de llevarlas a todos lados? Las bolsas pequeñas de salmón o atún son excelentes opciones.
- El humus es delicioso para combinar con verduras cortadas o para untar al pan integral o galletas saladas

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/)

Tenga fruta lista para botanear fácilmente.



Mantenga las verduras congeladas a mano.



Corte las zanahorias y el brócoli para comer como botanas cuando tenga que salir.



Mantenga el humus a mano para remojar las verduras o para untar.

