



Construyendo Mi Cuerpo

Boletín de Educación Nutricional para Tercer Grado

Lección 1

Conocer a MiPlato

Sus niños aprendieron sobre los nutrientes esenciales en clase: carbohidratos, grasas, proteína, vitaminas, minerales y agua. MiPlato nos ayuda a elegir que comer para obtener los nutrientes que necesitamos. Recuerde, los niños copian lo que usted hace y su comportamiento le sirve de guía. Si su niño le ve comiendo alimentos variados, hay más probabilidad que el también lo haga.

Los granos enteros: Que la mitad de los granos que consuma sean granos enteros.

Elija granos enteros o integrales más seguido por que tienen más fibra, vitamina y minerales.

¿Qué puede hacer para comer más granos enteros?

- En el desayuno, sirva pan y cereales integrales.
- Ofrezca palomitas de maíz bajas en grasa o hechas en casa como bocadillos.

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.

Las frutas y vegetales tienen fibra, minerales y vitaminas A y C. Varíe sus vegetales, comiendo diferentes colores y tipos.

Verde oscuro: espinaca, brócoli, acelgas, mostaza, nabo, col rizada y lechuga verde oscura (romana)

Anaranjados: zanahoria, camote, calabazas

Rojos: tomates [jitomates], chiles, chícharos o arvejas y frijoles (negros, rojos, pinto, soja y garbanzo).



U.S. Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov

Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas en jugo, deshidratadas o tome jugo 100% de frutas.

¿Qué puede hacer para ofrecer más frutas y vegetales?

- Ponga un tazón con fruta en la mesa, y/o mantenga fruta cortada en el refrigerador.
- Pídale a sus niños que le ayuden a elegir y/o preparar frutas y vegetales como alimento.

Los Lácteos: Cambie a leche descremada o baja en grasa 1%

El calcio es un mineral importante, especialmente para los pequeños, aunque todos necesitamos “alimentar nuestros huesos” con alimentos altos en calcio.

¿Qué puede hacer para tomar más leche?

- Elija y sirva leche baja en grasa descremada 1%, quesos y yogur bajo en grasa.
- Haga un batido (licuado) con leche baja en grasa, agregue queso bajo en grasa a una papa horneada o sumerja vegetales en una crema (*dip*) hecha con yogurt.

Si no puede tomar leche, aquí encontrará algunas alternativas: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html>

Los alimentos con proteína: escoja proteínas magras

Comemos suficientes alimentos de este grupo, solo tenemos que acordarnos de elegir carnes magras y escoger una variedad de alimentos. El hierro, es un mineral importante que se encuentra en la carne y los frijoles.

¿Qué puede hacer para comer más proteína magra o comer más frijoles?

- Elija cortes magros o bajos en grasa, quite la piel al pollo antes de comerlo, corte la grasa de la carne, y hornee o cocine a la parrilla en lugar de freír.
- Prepare platos vegetarianos como tacos de frijoles o vegetales sofritos.

Agua

¡No se olvide del agua! Es una parte importante de todos los alimentos en todos los grupos, y además es refrescante!

Receta

Bocadillo en capas de los 5 grupos

Receta de: Becky Roark, NPA, Región Suroeste

Adultos: Usted puede preparar este bocadillo con sus niños. Tiene alimentos de todos los grupos. Lávese las manos, por 20 segundos o lo que dure cantando Feliz Cumpleaños.

Ingredientes:

- Pepperoni de pavo (es más bajo en grasa que el regular)
- Rebanadas de queso bajo en grasa
- Hojas de espinacas*
- Galletas integrales reducidas en grasa
- Jugo de naranja

Como hacerlo:

1. Lávese las manos y mesón.
2. Lave las hojas de espinacas y séquelas.
3. Corte el queso del tamaño de la galleta.
4. Coloque en capas en cada galleta pepperoni, queso y espinacas.
5. Sirva con jugo de naranja.
6. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

*Considere espinacas cultivadas localmente.

Visite: <http://agebb.missouri.edu/fmktdir/harvest.htm> para informarse sobre el calendario de cultivo de frutas y vegetales en Missouri y un directorio de mercados de agricultores en Missouri.

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