



# Construyendo Mi Cuerpo

Boletín de Educación Nutricional para Tercer Grado

Lección 2

## El ancho mundo de los carbohidratos

### ¡Explore lo nuevo!

Ayude a su niño a probar alimentos nuevos de grano entero, frutas y vegetales. ¿Porque? Estos proveen carbohidratos, los cuales nos dan energía. También nos dan fibra, vitaminas y minerales.

Pruebe alimentos "desconocidos" en lugar de los ya "conocidos." Sus niños toman la iniciativa de usted y copian lo que usted hace. Si ellos ven que usted come algunos alimentos "desconocidos" en la siguiente página es posible que ellos los prueben también. Pruébenlos juntos.

Conocidos:	Desconocidos:
<b>Grano</b>	
palomitas arroz saladas galletas tortillas de harina de trigo pastas	galletas de arroz (rice cakes) arroz marrón o integral galletas y tortillas de grano entero cuscús quinoa bulgur
<b>Frutas</b>	
manzanas platanos fresas arandanos uvas melon sandia naranjas peras ciruelas duraznos	chavacanos frambuesas cerezas kiwi mangos nectarinas papaya kumquat granadas ciruela pasa mandarinas

Inscríbese y reciba este boletín gratuito:  
<http://missourifamilies.org/newsletter/>



## ¿Que puede hacer con sus niños para probar nuevas frutas y vegetales?

- Deje que su niño elija una fruta o vegetal de la lista. Visite <http://recipefinder.nal.usda.gov/> para encontrar una receta con ese vegetal o fruta. Está disponible en español.
- Pídale a sus niños que le ayuden a hacer una lista de los mercados agrícolas cercanos, y planee una visita con sus niños. Para buscar un mercado cerca a usted visite: <http://agebb.missouri.edu/fmktdir/>
- Aprenda más acerca de la fruta o vegetal desconocido que elijan sus niños. Vaya a la librería y busque información sobre la fruta o vegetal, o indague en la computadora. Visite este sitio <http://agebb.missouri.edu/fmktdir/harvest.htm>
- ¿Están disponibles las frutas o vegetales en su localidad en Missouri? Vea si la puede encontrar en el supermercado o mercado agrícola.

Conocidos:	Desconocidos:
<b>Vegetables</b>	
brócoli lechuga zanahorias calabaza camote repollo coliflor apio pepino chiles dulces habichuela tomates	Bok choy col rizada espinaca hojas verdes (kale) chayote jicama espárragos remolacha berenjena kimbombó chirivía calabacín
<p><i>Nota: Puede ser que su familia conozca algunos de los alimentos en la categoría "desconocidos". Explore otras opciones!</i></p>	

## ¿Qué puede hacer para que con sus niños prueben granos nuevos?

Marque los que planea probar. Agregue sus propias ideas a la lista.

- De la lista de arriba pídale a sus niños que elijan un grano desconocido. Para encontrar una receta con este grano visite <http://recipefinder.nal.usda.gov/> (Esta lista de recetas está disponible en español).
- Vaya a la sección de pasta de su supermercado. Elija un grano desconocido para preparar en casa.

## Haga del tiempo familiar tiempo de actividad física

Sus niños aprenden de usted y copian lo que usted hace. Planee actividades físicas como familia.

## ¿Qué puede hacer para ser más activo físicamente con sus niños?

- Visite su mercado local. Explore nuevas frutas y vegetales y ejercitese al mismo tiempo.
- Busque una granja que le deje recolectar frutas y vegetales. Y haga ejercicio al mismo tiempo que recoge sus frutas y vegetales, para ser más activo físicamente visite <http://www.pickyourown.org/MO.htm>



Vea videos (en Ingles) para ver como las mamás ayudan a sus familias a comer alimentos saludables, visite: [http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially\\_for\\_moms\\_page.htm](http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page.htm)