Enséñame Nutrición

Aprendiendo Nutrición con el Chef

Boletín de educación nutricional para niños en el kínder

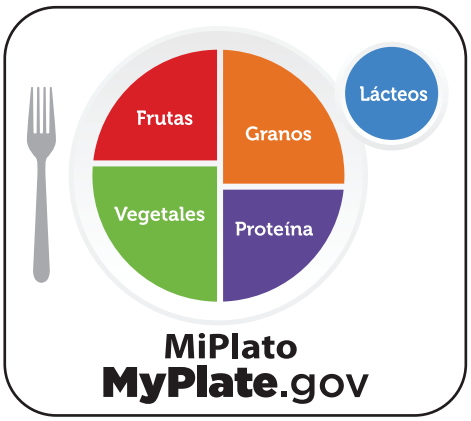
Lección 2

MiPlato: La variedad cuenta cuando escogemos alimentos saludables

Use MiPlato para recordarle a usted y a su familia que deben elegir variedad de alimentos cuando planean sus comidas. Una comida saludable comienza con más frutas y verduras y cantidades pequeñas de granos y proteínas. Los productos lácteos pueden ser, leche o agregando alimentos bajos en grasa como queso a la comida o yogurt con fruta de postre.

¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a elegir una variedad de alimentos?

A los niños les encanta participar escogiendo los alimentos. Hagan juntos una receta saludable. La receta de arroz sofrito en la parte de atrás de este boletín usa comida de todos los grupos de alimentos, con la excepción de frutas. Sirva esta receta con algo de fruta y tendrá un plato saludable como lo ve en MiPlato.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos MyPlate.gov

Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros.

¿Quiere encontrar libros sobre esos temas para leer con su hijo?

Ve a nuestra cuenta en Goodreads
http://umurl.us/aGM

(cuando vaya a la página web, recuerde que tiene que distinguir las mayúsculas y minúsculas)

Tus hijos aprenden observándote.

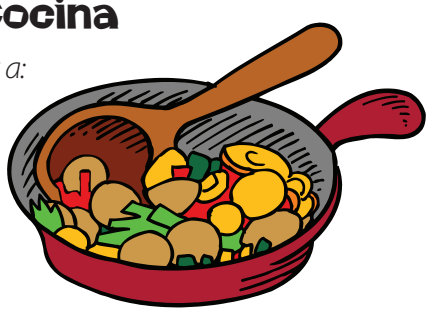
Elija una variedad de comida, haga ejercicio, y ellos también lo harán.

Archive version - See extension.missouri.edu

Niños en la Cocina

Su hijo puede practicar a:

- batir los huevos
- mezclar los ingredientes



Receta

Arroz Sofrito

(4 porciones)

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 huevos (batidos)
- 3½ tazas de arroz integral, cocido
- 1 taza de pechuga de pollo, jamón o cerdo, cocida y picada
- 1 taza de verduras mixtas congeladas
- 2 cebollas verdes (rebanadas)
- salsa de soya o salsa picante (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente la sartén. Agregue 1 cucharadita de aceite. Agregue los huevos y revuélvalos.
2. Saque los huevos revueltos cuando estén cocidos y póngalos en otro traste.
3. Agregue el resto del aceite (2 cucharaditas) al sartén. Fría el arroz, y si se necesita para romper grumos presione el arroz contra la sartén.
4. Agregue la carne y las verduras. Fríalos hasta que estén calientes.
5. Agregue las cebollas verdes, los huevos (que puso a lado) y la salsa. Sirva el platillo la caliente.
6. Cubra la comida que sobró, y métala al refrigerador antes de dos horas después de haberlo cocinado

¡Que no se te olvide!

Muévanse más - juntos

La actividad física es una parte importante de tener buena salud. Haga que el tiempo en familia sea activo. Hagan cosas juntos, como ir a caminar al parque, jugar y nadar. Aquí encontrará otras ideas para ayudarlos a ser más activos con sus hijos.

- Pongan música y bailen juntos.
- Muévanse imitando a los animales. Por ejemplo, gruña como tigre, vuele como pájaro, salte como conejo, o arrástrese como serpiente.
- Caminen juntos durante todas las estaciones del año. En el invierno, busque huellas en la nieve o flores nuevas en la primavera. Encuentre sombras divertidas en el verano. En el otoño, recoja hojas.

¿Por qué hay que escoger arroz integral?

El arroz integral es un grano integral o completo. Tiene nutrientes importantes como zinc, magnesio, vitaminas B y fibra. El arroz blanco pierde fibra durante el proceso para hacerlo blanco.

Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias coman 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/*

Extension
University of Missouri

■ Publicado en promoción al Acto del Trabajo de Extensión Cooperativa de Mayo 8 y Junio 30, 1914; en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Director, Extensión Cooperativa de la Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. ■ Una Organización para la igualdad de oportunidades/ADA. ■ 573- 882-7216. ■ extensión.missouri.edu

Traducido por Maria Seigel. Por comentarios o preguntas por favor mande un email a mseigel10@gmail.com. NS2 Nuevo 10/14; Revisado 8/23