



Divertirse con Los Alimentos y Una Buena Salud

Boletín de Educación Nutricional para Primer Grado

Lección **5**



Las cucharaditas de grasa ilustradas aquí son una aproximación a la cantidad de grasa presente en una taza de leche

¿Puedes probar la diferencia?

Los diferentes tipos de leche tienen diferente cantidad de grasa (vea arriba). Usted puede ver la diferencia. Libre de grasa y baja en grasa son las mejores opciones para una buena salud. Es probable que usted y su niño no noten la diferencia en sabor al elegir leche baja o libre de grasa.

¿Y la leche de sabor?



La leche con chocolate y de sabores tiene más azúcar que la leche regular. Nuevas variedades de leche saborizado en el mercado tienen menos azúcar. ¿Cuál es la mejor elección para su niño? Toda la leche con o sin sabor tiene todos los nutrientes que su niño necesita. Vea si su niño acepta tomar leche regular sin sabor. Una alternativa es agregar chocolate en polvo a la leche. Esto ayuda a que usted controle cuanto pone (y si agrega azúcar) en la leche. Lea los Factores Nutritivos en la etiqueta. Algunos tipos de chocolates en polvo tienen más azúcar que otros.

Ellos siguen creciendo

Ayude a su niño a crecer fuerte. A la hora de comer sirva leche libre o baja en de grasa.

¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a elegir leche y otros productos lácteos?

- Los niños aprenden viéndola. ¡Si usted elige leche y otros productos lácteos ellos lo harán también!
- A los niños les gusta ayudar a preparar las comidas. Haga esta receta juntos.

Enfriar!



Esto es una regla básica de seguridad para mantener la comida sin microbios o bacterias. Mantener las comidas frías significa que los microbios no crecen tan rápido, lo cual evita que usted se enferme.

Sea muy cuidadoso y mantenga leche, carne y huevos fríos. Se echan a perder muy fácilmente. Póngalos en el refrigerador tan pronto llegue de la tienda. Manténgalos fríos hasta que los sirva y refrigere los sobrantes inmediatamente.

Niños en la Cocina

Su niño aprende a practicar habilidades como:

- elegir la fruta
- lavar la fruta

Receta

Fruta & Yogur que Rico!

Ingredientes:

- 1 envase o más de 6-ounce de Yogur bajo en grasa
- Fruta: plátanos, peras, duraznos, uvas, fresas o cualquier fruta que le guste

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Lave la fruta y córtela pedazos pequeños.
3. Coloque la fruta en un plato, con uno o más tazones con yogur.
4. Deles platos pequeños para que se sirvan el yogur con las frutas que van a sumergir. ¡Disfruten!
5. Refrigere los sobrantes inmediatamente.



¡Ejercitarse es bueno para usted!

Hacer ejercicios en los que se carga con el peso del cuerpo y elegir comidas con calcio ayuda a tener huesos fuertes. Huesos fuertes son huesos saludables que no se rompen. Los ejercicios en los que se carga con el peso del cuerpo son cualquier actividad que pone peso en sus huesos como caminar, trotar, brincar, saltar la cuerda y subir escaleras. Su niño la observa. ¡Si usted hace ejercicios su niño lo hará también!

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

Vea videos (en Inglés) 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