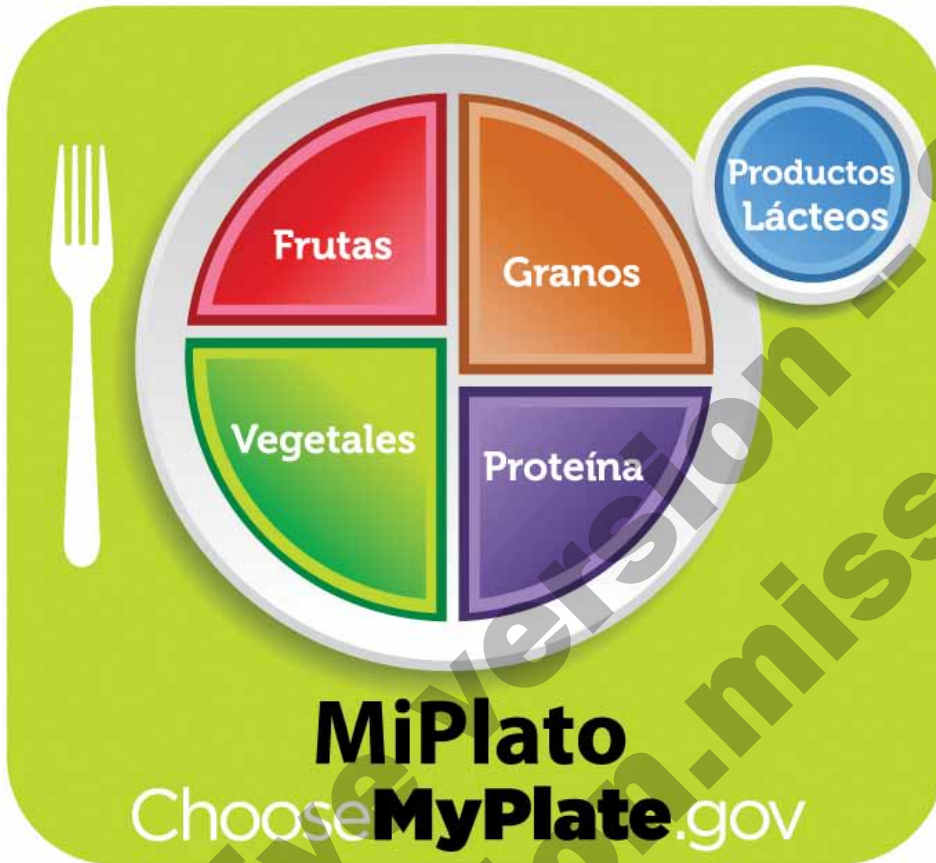




# Divertirse con Los Alimentos y Una Buena Salud

Boletín de Educación Nutricional para Primer Grado

Lección 7



U.S. Department of Agriculture. [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov)

## ¡MiPlato es su plato!

Use MiPlato para recordarle a su familia y a usted a elegir alimentos variados al preparar comidas o bocadillos. Una comida saludable requiere que la mitad de su plato tenga frutas y vegetales, y solo una pequeña cantidad de granos y proteínas. Los alimentos lácteos bajos en grasa pueden ser las bebidas, y como postre pruebe yogur bajo en grasa con fruta. Coloque la foto de MiPlato en su refrigerador o alacena para recordarle a su familia como preparar un plato saludable.

*Elija una variedad de comidas y sea físicamente activo, es importante para su buena salud. Sus niños aprenden viéndolo. ¡Elija una variedad de alimentos y sea activo. ¡Ellos lo serán también!*

**Prepare la mitad de su plato con frutas y vegetales.**

## ¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a elegir una variedad de alimentos?

A los niños les gusta ayudar a elegir los alimentos. Use esta lista para ayudarle a su niño a recordar las numerosas opciones disponibles al elegir los alimentos.

### Granos

**Escoja par que la mitad de sus granos sean enteros. Y ofrézcalos más seguidos.**

- Pan de trigo entero
- Pan pita de trigo entero
- Tortillas de trigo o de maíz
- Cereal de trigo entero
- Panecillos (*muffins*) de trigo entero
- Arroz o arroz integral (color café)
- Pasta de trigo entero
- Avena
- Galletas de trigo entero
- Palomitas de maíz

### Vegetales

**Varíes sus vegetales. Rojos, verde oscuro y anaranjados, tienen muchas vitaminas.**

- Frescos: Limpie, rebane y listos para servir: palitos de zanahoria o zanahorias pequeña, apio, coliflor, brócoli, calabaza amarilla o chile morrón (dulce o verde).
- Bolsa de ensalada, lista para comer
- Tomates (jitomates)
- Papas horneadas o camote (batata) como una opción!
- Vegetales enlatados, listos para comer
- Vegetales congelados

### Frutas

**Concéntrese en las frutas. Las frutas cítricas como la naranja y la toronja tienen vitamina C.**

- Enlatada (en su jugo, no en almíbar): duraznos, peras, albaricoques
- Congelados: duraznos, cerezas, bayas (fresas, moras)
- Frescos: plátanos (bananos, guineos), manzanas, naranjas, toronjas o fruta de temporada
- Deshidratada: albaricoques, manzanas, duraznos, peras
- Jugos: manzana, uva, naranja

### Productos Lácteos

**Elija comidas ricas en calcio, y bajas en grasa, saben muy bien!**

- Leche baja en grasa o libre de grasa, leche de soya fortificada con calcio
- Yogur sin sabor libre o bajo en grasa
- Queso cottage bajo en grasa
- Queso bajo o reducido en grasa: cheddar, Monterey Jack, Colbi, Suizo, Americano y queso para deshebrar
- Pudín instantáneo hecho con leche baja o libre de grasa

### Alimentos con Proteínas

**Escoja proteína baja en grasa. Algunas plantas son buenas fuentes de proteína.**

- Huevos, crema de cacahuete, nueces
- Frijoles enlatados: pinto, rojos, refritos bajos en grasa o libre de grasa
- Carnes frías 98% libres de grasa
- Atún en agua enlatado
- Peperoni de pavo

### Extras

**Conozca sus límites. Elija porciones pequeñas.**

- Aderezo para ensaladas bajo o libre de grasa
- Mayonesa, mantequilla y margarina
- Jalea o mermelada
- Jarabe de chocolate
- Soda y bebidas endulzadas
- Salsa de tomate

### Especies y condimentos

**Agregan sabor y muy pocas o ninguna calorías...**

- Canela, comino, pimienta negra, nuez moscada, salsa, mostaza

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](http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page.htm)