



Conociendo los Grupos de Alimentos

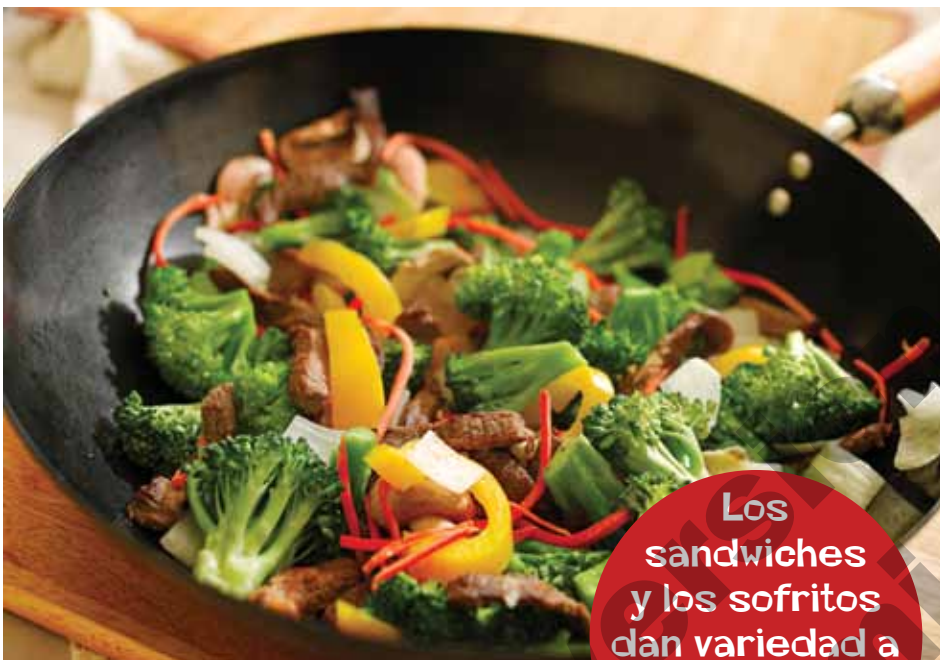
Boletín Educativo Nutricional para Segundo Grado

Lección

1

Súbete al tren de la buena salud

Elegir una variedad de alimentos para usted y su familia es el boleto para una buena salud. ¡Su niño aprende viéndole a usted, elija una variedad de alimentos y ellos también lo harán!



Los sandwiches y los sofritos dan variedad a su elección de comidas.

¿Piensa que no puede combinar alimentos de todos los grupos en un sándwich?
¡Reconsidere! Aquí, le presentamos una receta de un sándwich que incluye todos los grupos de alimentos:

- Granos:** pan de 100% trigo integral
- Vegetales:** tomate o chile morrón en rodajas
- Frutas:** 1 rebanada de piña
- Proteínas:** pavo 98% libre de grasa
- Lácteos:** rebanada de queso bajo en grasa

¿Qué puede hacer para que su niño elija una variedad de alimentos?

A los niños les gusta elegir alimentos y ayudar en la cocina. Preparen esta receta juntos, usando todos los grupos de alimentos!



U.S. Department of Agriculture
ChooseMyPlate.gov

¡MiPlato es su plato!

Use MiPlato para recordarle a usted y su familia la importancia de elegir una variedad de alimentos a la hora de planear sus comidas. Una comida saludable consiste en la mitad de su plato con frutas y vegetales y pequeñas cantidades de granos y proteína. Tome los lácteos como bebidas, y como postre alimentos bajos en grasa como queso y yogur con fruta.

¿Qué otros platillos pueden usted y su hijo planear que incluya todos los grupos de alimentos?

Tacos, sopas, estofados y cacerolas son buenas elecciones que incluyen casi todos los grupos de alimentos. Siéntese con su niño y exploren las ideas que el niño tiene y que ingredientes necesitaría para preparar estas comidas.

Niños en la Cocina

Su niño practica las siguientes habilidades:

- preparar los vegetales
- escurrir el jugo piña

Receta

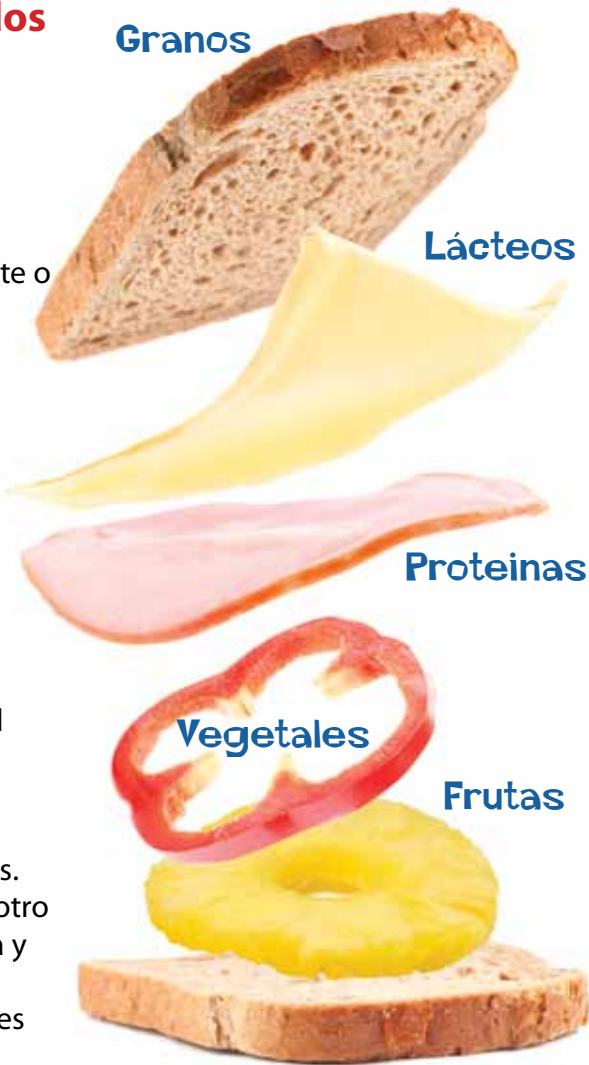
Sándwich de Todos los Grupos de Alimentos

Ingredientes:

- Pan 100% integral
- Rebanadas de jitomate o chiles rojos o verdes
- Rebanadas de queso bajo en grasa
- Rebanadas de pavo 98% libre de grasa
- 1 rebanada de piña (enlatada en su jugo)
- Mostaza (opcional)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Ponga el pan en un plato. Agregue los ingredientes en capas. Agregue mostaza al otro pan (opcional). Cubra y disfrute!
3. Refrigere los sobrantes inmediatamente.



¡No se olvide de moverse más, juntos!

La actividad física es parte importante de la buena salud. Transforme el tiempo familiar, en tiempo de actividad. Hagan ejercicios juntos como caminar en el parque, jugar o nadar.

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

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