



Conociendo los Grupos de Alimentos

La leche es importante.

Los niños de todas las edades y adultos necesitan calcio, proteína y vitamina D que se encuentra en la leche, para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Sirva leche descremada (1%) o yogur con las comidas o como bocadillo. ¿Y la leche con sabor? Contiene azúcar agregada. Si usted o alguien en su familia tiene intolerancia a la lactosa o problemas al tomar o comer productos lácteos, podría consumir pequeñas porciones (4 onzas). O, puede buscar productos disponibles que son bajos, libres o reducidos de lactosa como yogur, queso y leche de soya con calcio fortificado.

Algunos consejos para conservar sus alimentos en buen estado

- Lávese las manos antes de preparar los alimentos.
- Refrigere los alimentos lácteos como leche, queso y yogur tan pronto como llegue de la tienda.
- Evite dejar la leche u otros productos lácteos en el mesón de la cocina por más de 2 horas.



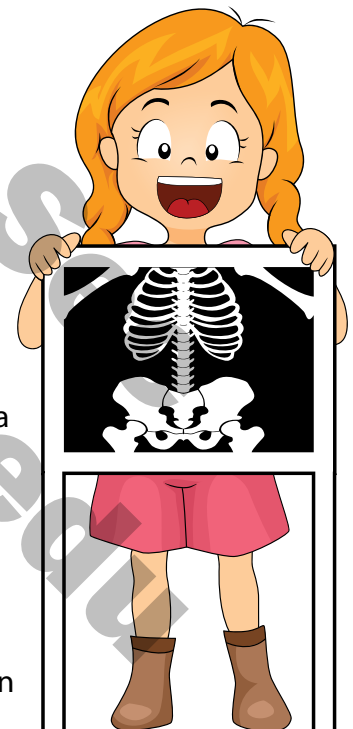
¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a elegir alimentos lácteos?

- Ellos aprenden viéndola. Elija alimentos lácteos y su niño lo hará también.
- A los niños les gusta ayudar a preparar los alimentos. Prepare la receta que está en la siguiente página.

Póngase fuerte

La Pirámide de Mi Actividad (arriba) le recuerda a su niño que debe practicar actividades que ayudan a construir huesos fuertes.

Los alimentos con calcio como los lácteos, ayudan a construir huesos y dientes fuertes. ¡Actividades como caminar, jugar baloncesto, bailar, trotar o correr, y brincar la cuerda ayudan a construir huesos fuertes a jóvenes y viejos!



Recetas

Pizza de waffles para el desayuno con Frutas y yogur

(Rinde 1 porción)

Ingredientes:

- 1 waffle congelado de trigo entero
- 4 onzas de yogur bajo en grasa con o sin sabor
- ½ taza de fruta fresca o enlatada cortada en pedazos

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Tueste el waffle. Colóquelo en un plato y cubra con yogur, y adorne con fruta.
3. Refrigere los sobrantes Inmediatamente.



Vegetables con queso estilo Italiano

(Rinde 14 porciones)

Ingredientes:

- 1 cebolla picada
- 1 una calabaza de verano picada en cuadritos
- 1 tomate (jitomate) picado en cuadritos
- 1 chile verde picado
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate estilo italiano
- ½ taza de queso mozzarella rallado bajo en grasa

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350° grados F.
2. Lávese las manos y el mesón.
3. En un recipiente mediano para hornear, mezcle todo los vegetales. Vacíe la salsa de tomate sobre los vegetales. Hornee sin tapan por 20 a 30 minutos.
4. Adorne con queso y hornee 4 a 5 minutos o hasta que el queso este ligeramente marrón.
5. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

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

Vea videos (en Ingles) para ver como las mamas ayudan a sus familias a comer alimentos saludables, visite: http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page.htm