



# El Tren Rápido de los Grupos de Alimentos

Boletín de educación nutricional para niños en segundo grado

Lección 3

## Verduras + variedad = buena salud

**E**legir diferentes tipos de vegetales agrega variedad a las comidas de su familia. Las verduras contienen una gran variedad de sabores (dulces, amargas, picantes) y texturas incluyendo verduras suaves y crujientes. Las verduras también agregan color a su plato: morado, rojo, verde, naranja y amarillo. Comer verduras ayuda a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Las verduras se pueden preparar de muchas maneras, lo que las hace opciones perfectas para que se incluyan en diferentes comidas. Por ejemplo, las zanahorias: puedes cortarlas como monedas, como cerillos, servir las enteras o en pedazos. ¿Van a preparar calabaza moscada u otra calabaza de invierno? Córtela por la mitad y póngala a asar, después, córtela en pedazos chiquitos y agréguelas a un guisado o sofrito, o hágala puré y agréguela a bebidas, sopas o productos horneados. ¿Captó la idea?

*Deje que sus hijos sean "recolectores de productos". Ayúdelos a escoger verduras en la tienda.*



### Lave y enjuague la comida para que sea seguro comérsela

Recuerde enjuagar las verduras frescas con agua corriente antes de usarlas. Frote las verduras de cáscara dura con un cepillo de verduras mientras las enjuaga.

# Recetas

## Maravillosa Calabaza de Invierno

### Ingredientes:

- 1 calabaza de invierno
- 2 cucharaditas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de jarabe o miel



### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Pele la calabaza, córtela por la mitad y remueva las semillas. Corte la calabaza en cubos de como 2 centímetros (una pulgada).
3. Coloque la calabaza en una olla grande con 1/2 taza de agua. Agregue la salsa de soya y el jarabe o la miel. Cúbralo y cocínelo en fuego mediano hasta que la calabaza esté tierna, entre 15 a 30 minutos. ¡Sirva y disfrútela!
4. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.

Fuente: MSU Extension Project Fresh

## Calabaza de Verano y Maíz

### Ingredientes:

- 1½ cucharadas de aceite de oliva ligero
- 1 pimiento rojo grande, cortado en cubitos
- 2 calabazas de verano medianas, cortadas por la mitad y después a lo largo en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
- 1 taza de granos de maíz frescos
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- Sal y pimienta al gusto



Fuente: University of California Cooperative Extension Nutrition BEST and Food Security Project

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Caliente el aceite de oliva en un sartén grande. Agregue los pimientos y fríalos a mediana temperatura por 2 minutos.
3. Agregue la calabaza y el maíz. Fríala hasta que las verduras estén tiernas y crujientes.
4. Agregue los tomates y fríalos por 1 minuto. Sazone con sal y pimienta al gusto.
5. Meta lo que le sobre al refrigerador.

## ¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a comer verduras?

- Use verduras frescas y locales. Vaya a [seasonandsimple.info](http://seasonandsimple.info) o descargue la aplicación gratis "Seasonal and Simple" para averiguar qué verduras están en temporada, las ubicaciones de los mercados de agricultores y también encontrará excelentes recetas.
- Ayude a sus hijos a escoger las verduras en la tienda, en el mercado de agricultores o en la granja. Escoja verduras de diferentes colores.
- Muchos agricultores ofrecen muestras gratuitas de las verduras que cultivan en los mercados de agricultores; pruebe nuevas verduras con su hijo.
- Sus niños aprenden observándolo a usted. Coma verduras y sus hijos también lo harán.
- A los niños les encanta participar en la elección de la comida. Preparen juntos las recetas de este boletín.

Encuentre más información y videos de cómo 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/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)