

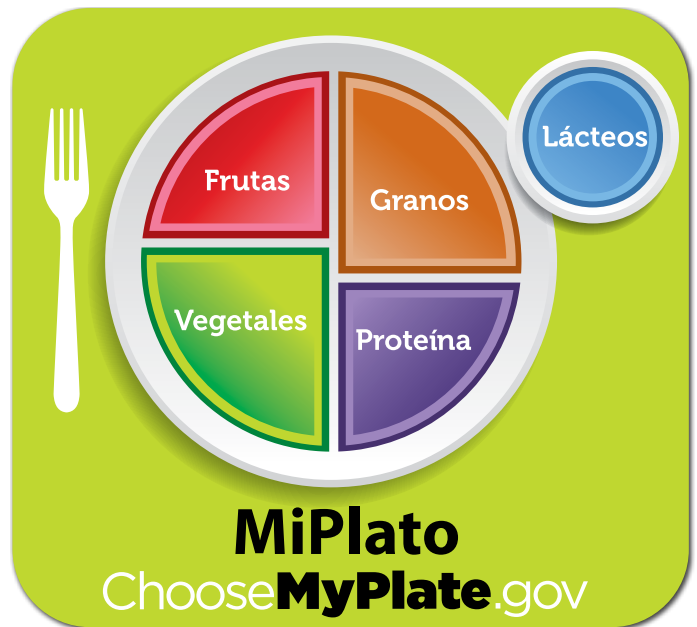
MiPlato en casa

Queridos padres,

Nuestra clase comenzará una unidad llamada **Yo preparo MiPlato**. Su hijo(a) estudiará cómo seleccionar comida saludable y ser activo físicamente, mientras desarrolla destrezas en matemáticas, ciencia, artes lingüísticas e inglés. Nuestra escuela espera que estas lecciones apoyen sus esfuerzos en casa para ayudar a que su hijo(a) desarrolle hábitos alimenticios saludables.

Este folleto es un producto del Equipo Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, y ofrece varios consejos fáciles y divertidos para preparar comidas más nutritivas para la familia que incluyan los cinco grupos de alimentos. Manténgase al tanto del trabajo en clase que se enviará al hogar y mostrará lo que estemos aprendiendo en la escuela sobre cómo seleccionar alimentos saludables. Esto será una gran oportunidad para dialogar con su hijo(a) sobre nutrición, probar nuevos alimentos juntos y alentar a su hijo(a) a preparar comidas y meriendas más saludables.

¡Buen provecho!



Esta semana, mi familia:

- Comerá un vegetal verde oscuro, rojo o anaranjado durante la cena.
- Escogerá un cereal de granos integrales para el desayuno.
- Tomará leche sin grasa o baja en grasa (1%) durante las comidas.
- Comerá frijoles o guisantes durante la cena por lo menos una vez.
- Tomará agua en vez de refrescos u otras bebidas endulzadas.
- Se deleitará de comer frutas de postre.



Entre otras cosas, podrá encontrar recetas en el sitio de Internet del Equipo Nutrición: <http://teammnutrition.usda.gov>.

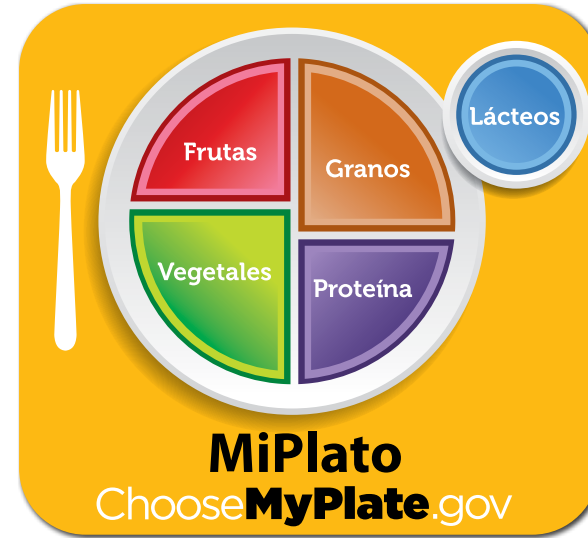


¿Qué cenaremos? Opciones más saludables, de manera más fácil

Varíe las opciones de alimentos con alto contenido de proteína. Incluya frijoles y guisantes durante la cena al menos una vez a la semana.



-  leche sin grasa, queso cheddar bajo en grasa
-  bananas, fresas, kiwi
-  cebollas, zanahorias, maíz, pimientos rojos, batatas, tomates
-  pan de maíz
-  frijoles negros



Consejos para familias con niños(as) de edad escolar:

Sírvase un plato cuya mitad sean frutas y vegetales — con un presupuesto reducido

- Tanto las frutas como los vegetales frescos, congelados y enlatados son buenas opciones. Busque los especiales y compre un poco de cada uno para que le duren hasta la próxima compra.
- Escoja vegetales congelados que no contengan grasa, sal o azúcares añadidos.
- Compre frutas enlatadas en “100% jugo (100% juice)” o agua.
- Busque vegetales enlatados que lean “Sin sal añadida (No salt added).”

Comience cada día comiendo granos integrales

- Sirva cereales, panes o panqueques a base de granos integrales durante el desayuno.
- Los granos integrales con más fibra ayudarán a sus hijos(as) a sentirse llenos más tiempo y, por tanto, a mantenerse atentos en la escuela.
- Escoja alimentos que lean “100% harina de trigo integral (100% whole-wheat flour)” o “100% granos integrales (100% whole grains)” en la etiqueta. O mire la lista de ingredientes para ver si la palabra “integral” aparece luego del primer ingrediente en la lista (por ejemplo, harina de trigo integral). De ser así, es un grano integral.

La leche es importante

Los niños y las niñas de todas las edades, y también los adultos, necesitan el calcio, la proteína y la vitamina D que contiene la leche para mantener huesos, dientes y músculos saludables.

- Tome leche sin grasa o baja en grasa (1%) durante las comidas.
- Si tiene intolerancia a la lactosa, pruebe la leche sin lactosa o con lactosa reducida o las bebidas de soja fortificadas con calcio.

Coma alimentos coloridos. Ofrezca vegetales verde oscuro, rojos o anaranjados durante la cena.



-  leche sin grasa, queso parmesano
-  melocotones
-  brécol salsa de tomate
-  pasta de harina de trigo integral
-  carne molida magra (al menos 90% magra)

Haga que la mitad de los granos que coma sean granos integrales. Son buenos para el corazón y la digestión, y pueden ayudarlo a mantener un peso saludable y una buena salud integral.



-  leche sin grasa
-  rodajas de naranjas
-  repollo verde y rojo, lechuga repollada, zanahorias, tomates
-  tortilla de harina de trigo integral
-  pescado (o pollo) al horno

Los cuerpos fuertes necesitan huesos fuertes. Ofrezca leche sin grasa o baja en grasa (1%) durante las comidas.



-  leche sin grasa
-  piña
-  ensalada de lechuga verde, zanahorias, tomates, cebollines
-  arroz integral
-  cerdo con la grasa removida (o pechuga de pollo sin piel)

Los niños y las niñas necesitan **al menos 60 minutos** de actividad física **todos los días.**

¡Realice actividades físicas con su familia!

- Den un paseo en familia luego de la cena.
- Den un paseo en bicicleta.
- Jueguen juntos: tiren una pelota, jueguen baloncesto, brinquen la cuerda, jueguen al corre que te pillo.
- Deshierben el jardín, rastrillen las hojas, espalen la nieve.
- Camine a la escuela con sus hijos(as).
- Jueguen en un parque recreativo o den una caminata en un parque local.



Maneras divertidas de mantenerse activo bajo techo...

- Pongan música y bailen en familia.
- Inflen globos y jueguen vóleybol bajo techo.
- Salgan a jugar bolos o a patinar bajo techo.
- Jueguen a buscar el tesoro. Anoten cuán rápido le toma a cada uno encontrar y resolver las pistas esparcidas por toda la casa.
- Den un paseo por el centro comercial.



Beba con conciencia

- Beba agua, en vez de bebidas azucaradas. Los niños y las niñas pueden llenarse con las bebidas azucaradas y perder el apetito para las comidas que necesitan para su crecimiento y salud.
- Un vaso de leche fría baja en grasa (1%) es otra manera de saciar la sed de sus hijos(as) al llegar de algún juego o de la escuela.



¿Sabe usted que...

Hay aproximadamente 10 sobres de azúcar en una botella de soda de 12 onzas? Las bebidas deportivas y las bebidas a base de frutas son tipos de bebidas azucaradas?