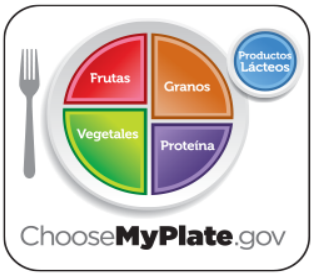
MiPlato en Práctica

Programa Familiar de Nutrición y Educación para 3er Grado



Learn more about growing healthy kids at www.growhappykids.org

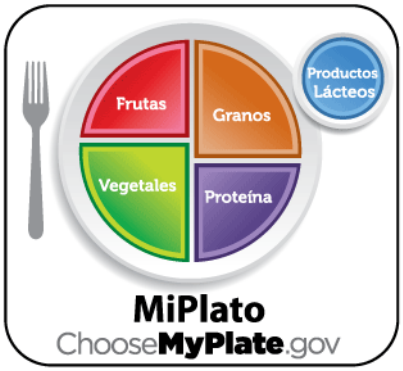
Find us on

Comer Saludable, Permanecer Saludable

Estimada Familia,

Esta semana su niño ha comenzado una serie de clases sobre comer saludable para permanecer saludable. Hoy aprendieron acerca de cómo usar MiPlato como guías para escoger alimentos que son buenos para ellos.

MiPlato nos ayuda a seleccionar los alimentos que le darán al cuerpo los nutrientes que necesita para permanecer fuerte y saludable. MiPlato nos recuerda escoger algo de cada grupo de alimentos en cada comida.



Su niño también aprendió cuándo debe de lavarse las manos para permanecer saludable y la forma correcta de hacerlo.

Lavarse las manos es la forma numero uno de reducir las posibilidades de enfermarse. Siempre debe de hacerse antes de comer, después de ir al baño, después de acariciar o jugar con animales, después de jugar afuera y muchas otras veces durante el día. Pregúntele a su hijo cómo debe lavarse las manos correctamente.

[Local Project Name]
[Street], [City], Washington [Zipcode]
[Phone Number]
[Website or email]

Comer Juntos, Comer Mejor

Comer juntos una comida cada día puede ser difícil para su familia, pero trate de hacerlo de 3 a 5 veces por semana. Los estudios muestran que los niños de familias que comen juntas al menos 3 veces a la semana, tienen menos problemas en la escuela, mejores calificaciones, más habilidades en el lenguaje en la escuela y tienen una mejor dieta, lo cual significa que comen alimentos más saludables.

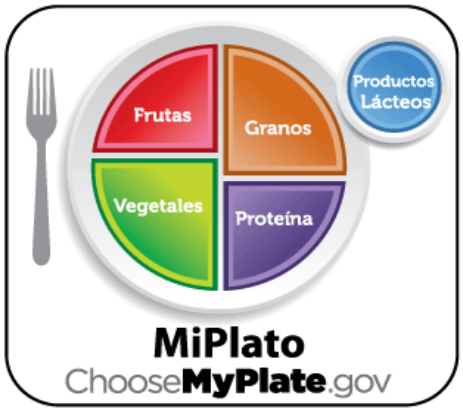
Está en la bolsa

Aquí le damos unas sugerencias simples para estirar su dinero y mantener sus alimentos seguros cuando va de compras al supermercado.

1. ¡Haga una lista antes de ir a la tienda y ajústese a ella! Ir de compras con una lista le ayudará a adquirir sólo lo que necesita.
2. Recorte cupones. El periódico local normalmente tiene cupones para usarlos en la semana. Busque los cupones para los alimentos que usted compra normalmente. No compre algo que usted no consume solamente porque tiene el cupón.

3. Compre los productos secos y otros que no se echan a perder antes de adquirir los alimentos perecederos. Escoja los productos refrigerados o congelados al final. Después de comprar, vaya directo a su casa y ponga los alimentos perecederos en el refrigerador. Si no va directo a casa, tenga una hielera en su carro para los alimentos que se descongelan o se echan a perder.

Prepare una comida saludable



Sugerencias para comidas saludables de ChooseMyPlate.gov

Prepare la mitad de su plato con frutas y vegetales. Los vegetales están llenos de nutrientes y ayudan a promover la buena salud. Escoja los rojos, anaranjados y verde oscuro como los tomates, las batatas (camotes) y brócoli.

Agregue proteína magra. Escoja alimentos con proteína, como la carne de res o cerdo magra, o pollo, pavo, frijoles o tofú. Dos veces por semana, incluya mariscos en su plato.

Incluya granos enteros. Busque la palabra "100% grano entero" en la etiqueta del alimento. Los granos enteros brindan más nutrientes, como fibra, que los granos refinados.

Evite el exceso de grasas. Las salsas agregan grasa y calorías a lo que sería de otra manera opciones saludables. ¡El brócoli al vapor es estupendo! En vez de salsa de queso, trate salpicar queso parmesano bajo en grasa o unas gotas de limón.

misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales como la leche entera, pero menos grasa y calorías. ¿No toma leche? Trate leche de soja, arroz o almendras (verifique en la etiqueta para asegurarse de que ha sido fortalecida con calcio) o incluya en su comida yogur descremado o bajo en grasa.

Trate nuevos alimentos. Manténgalo interesante escogiendo nuevos alimentos que nunca antes han tratado, como mango, lentejas o col rizada. ¡Puede encontrar un alimento nuevo favorito

Satisfaga su diente dulce en una forma saludable. Dése el gusto en un postre naturalmente dulce – fruta!

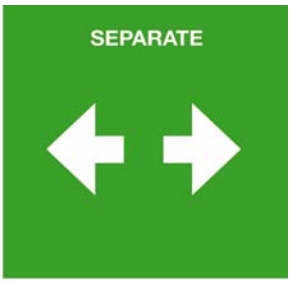
Vegetales para sumergir y comer

½ taza de yogur natural bajo en grasas
½ taza de crema agria con bajo contenido graso
¼ taza de perejil picado
2 cucharadas de cebolla verde cortada fina
¼ cucharadita de eneldo seco
1/8 cucharadita de polvo de cebolla o ajo
¼ cucharadita de sal

Instrucciones:
En un recipiente mezcle el yogur, la crema agria, el perejil, la cebolla verde, el eneldo y el polvo de cebolla o ajo. Cubra y enfríelo. Sirva con palitos de vegetales. Nota: Lave todos los vegetales con agua fría corriente antes de cortarlos y servirlos.

MANTENGA A SU FAMILIA A SALVO DEL ENVENENAMIENTO CON ALIMENTOS

Lave sus manos y las superficies a menudo



Separe las carnes crudas de otros alimentos

Cocine en la temperatura adecuada

Refrigere los alimentos pronto

Salsa fácil para vegetales

1 taza de crema agria con bajo contenido graso
1 taza de yogur natural con bajo contenido graso
1 paquete de condimento comercial

Instrucciones:
Mezcle la crema agria, el yogur y el condimento en un recipiente. Cubra y enfríelo. Sírvalo con vegetales frescos.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, contacte: http://foodhelp.wa.gov o al programa Basic Food al número 1 877 501 2233.