

# MiPlato en Práctica

Programa Familiar de Nutrición y Educación para 3er Grado

Learn more about growing healthy kids at [www.growhappykids.org](http://www.growhappykids.org)



Find us on 

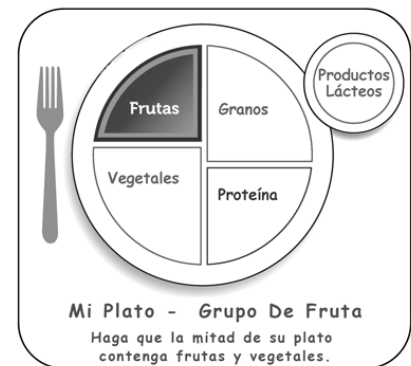
## El Grupo de Frutas

Estimada Familia,

Esta semana su hijo aprendió cómo las frutas nos hacen más fuertes. La vitamina A de las frutas es buena para la piel, los ojos y el cabello. La vitamina C nos ayuda a curar los cortes y rasguños, nos da encías rosadas y también contrarresta los resfriados y otras clases de enfermedades.

La fruta se puede consumir de muchas maneras: fresca, congelada, enlatada, entera, en salsa y en jugo. En general, 1 taza de fruta o jugo de fruta al 100%, o ½ taza de fruta seca equivale una porción del grupo de la fruta. Consuma una variedad de frutas y sea precavido con los jugos de fruta.

Todas las frutas proveen buenas cantidades de vitaminas A y C.



*MiPlato establece que un niño de 9 años y más debe comer 1½ a 2 tazas de fruta cada día.*

Preste atención al elegir jugos de fruta. Sólo los jugos reales tienen 100% frutas y no tienen azúcar agregado.

El azúcar nos da energía, pero si comemos demasiada, nuestro cuerpo la transforma en grasa. El azúcar también puede ser mala para los dientes y quitarnos las ganas de comer alimentos más nutritivos.



Actividad en el hogar para padres y niños -  
Leer etiquetas de jugos



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION



## Comer Juntos, Comer Mejor

Una buena parte de las comidas familiares es el poder conversar entre sí. Una buena conversación familiar significa que los adultos escuchan lo que los niños dicen.

Estas preguntas pueden ayudar a comenzar una buena conversación:

- Pregunte qué fue lo que hicieron durante el día. ¿Qué fue lo mejor que le sucedió hoy? ¿Lo peor que le sucedió? ¿Lo más divertido? ¿Qué fue lo que él o ella aprendió hoy?
- ¿Si pudieran pasar todo el día en familia, que les gustaría hacer?
- ¿Si pudieran invitar a una persona famosa a cenar, quién sería y por qué?

## Está en la bolsa



Ahorre dinero comprando frutas frescas de estación.

Las frutas frescas son más baratas que las envasadas. Por ejemplo, las bananas frescas cuestan en promedio 69¢ por libra. Un paquete de frutas cortadas cuesta aproximadamente \$1.50 por libra.

**Consejo para la seguridad en los alimentos:** ¡Lave siempre las frutas antes de comerlas! Esto incluye las frutas con cáscara como las naranjas y los melones. Al lavar las frutas se remueven la tierra, los gérmenes y otros contaminantes. Lave siempre bajo el chorro del agua corriente y **no use jabón**. Séquela con servilleta de papel.

# Ejercítese – Esté Activo

## Ejercicios para un corazón saludable – ¡Palabras revueltas!

Las palabras revueltas a continuación, son los nombres de ejercicios buenos para su corazón. Ayude a su niño a encontrar las palabras. Luego trate por lo menos por 10 ó 15 minutos cada día practicar una de las actividades. ¡Cada día escoja una actividad diferente con su niño!

raadn

otrtra

rbciran al dceura

atpniar

iabrla

recosc

litcaicbe

acnrmai



### Actividad en el hogar para padres y niños

Para ayudarle a su hijo a aprender acerca del azúcar en los jugos, mire los jugos que toma su familia. Lea las etiquetas con su hijo(a) y encuentre qué tanta azúcar hay en el jugo.

¿Están tomando realmente jugo de fruta o agua con sabor y azúcar?

Durante su próxima compra, compare dos productos de jugos por la cantidad de jugo y azúcar.

## Nutrientes que necesitamos – vitamina C

- La vitamina C tiene muchos trabajos. Nos ayuda a:
  - Mantener nuestras encías sanas
  - Curar las heridas y los moretones
  - Nos protege contra las infecciones
- La vitamina C se encuentra principalmente en las frutas cítricas como naranjas, kiwi, toronjas y limones, también en fresas y melones.
- A los marineros británicos se les llama “limeys” porque hace muchos años ellos comían limas para prevenir la enfermedad por deficiencia de vitamina C. Esta enfermedad se llama escorbuto.

# Refresco de frutas



## Ingredientes:

1 litro (32 oz) enfriada agua mineral o agua de soda  
lata de 12 onzas de 100% jugo concentrado (cualquier sabor)

Modo de empleo: Mezclar bien y servir frío con hielo.

Tamaño de la porción: 4

# Rodajas de manzanas con salsa de mantequilla de maní (cacahuete)

Sirve 8 (porción de ¼ taza)

## Ingredientes:

¾ tazas de mantequilla de maní  
1 cucharadita de vainilla  
1 taza de yogur natural, bajo en grasa  
Manzanas

## Instrucciones:

1. Mezcle la mantequilla de maní, vainilla y yogur en un tazón.
2. Corte las manzanas en rodajas, sumérgalas en la cremosa mantequilla de maní y ¡disfrute!