

# 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 

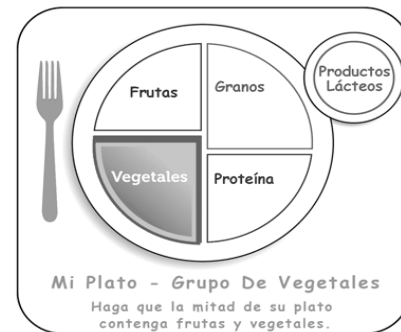
## El Grupo de los vegetales

Estimada Familia,

Hoy aprendimos acerca de los vegetales: raíces, tallos, hojas, flores, frutas y semillas. Pregúntele a su hijo(a) durante la comida si sabe qué parte de la planta está comiendo.

Los vegetales son alimentos con un alto contenido de fibra. También son buenas fuentes de vitaminas A y C.

Los norteamericanos generalmente consumen tres o tal vez menos vegetales al día. MiPlato establece que un niño de entre de 9 años y más debe disfrutar de 3 tazas de vegetales cada día.



En general, 1 taza de vegetales crudos o cocidos, o jugo de vegetales, o 2 tazas de vegetales de hoja verde crudos, son el equivalente de 1 taza del grupo de vegetales.

Puede ser difícil hacer que los niños entiendan que comiendo más vegetales serán más saludables. Las personas que consumen 3 tazas de vegetales al día padecen menos cáncer y enfermedades del corazón. Como padres, de esta manera puede asegurarse de incluir más vegetales en la dieta familiar.



Actividad en el hogar para padres y niños -  
Probar un nuevo vegetal (ver en el interior)



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

# Comer Juntos, Comer Mejor



Mientras más frecuentemente se reúna la familia a las horas de los alimentos, más beneficioso será para los niños. En un estudio sobre familias que se reúnen para comer se encontró que éstas comían más vegetales y otros alimentos nutritivos. Los niños que comen juntos en familia tienen mejores calificaciones en la escuela y se comportan mejor con sus maestros y con los compañeros.

## Está en la bolsa

Cuando compre vegetales frescos, busque los de color intenso y oscuro. Los vegetales con más color son mejores para usted.

Consuma más vegetales de color verde oscuro como brócoli, espinaca y otros de hoja verde, más vegetales color naranja como zanahorias y batatas (camotes).

Es mejor escoger vegetales que estén en cosecha, que sean firmes y que no tengan golpes o magulladuras. Los vegetales congelados o enlatados son opciones saludables también.



Considere comprar vegetales de cada parte de la planta cada semana. Pregúntele a su hijo(a) qué parte de la planta son estos.



## Actividad en el hogar para padres y niños

Una forma de motivar a su hijo a comer más frutas y vegetales es llevarlo a la sección de vegetales en la tienda. Fíjese en la gran variedad de vegetales y frutas. Compre un vegetal nuevo para el niño o para toda la familia. Por ejemplo, la jícama es un vegetal que es divertido y sabroso cuando está pelado y cortado en tiritas.

## Ejercítese – Esté Activo

¡El ejercicio debe ser divertido para todos!

La meta debería ser por lo menos 60 minutos de actividad física cada día. Se pueden dividir los 60 minutos en porciones para ajustarse a su estilo de vida.

Estas son unas buenas ideas para que toda la familia haga ejercicio:

- Camine alrededor del vecindario después de la cena.
- Use juegos como herraduras de plástico, tirar el disco, béisbol con pelota blanda, tirar de la



cuerda, fútbol, patear la pelota, jugar fútbol, brincar a la cuerda, hula, hula y al tócame tú.

- Ponga música y baile en la sala de su casa.
- Planee vacaciones para ejercitarse como nadar y andar en bicicleta.
- Las labores del hogar pueden ser un buen ejercicio para toda la familia, agacharse cuando barre, estirarse para lavar ventanas, etc.

## Nutrientes que necesitamos – vitamina A

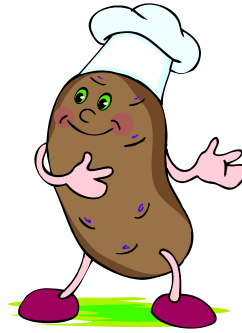
La vitamina A tiene muchos trabajos; nos ayuda a:

- Que los ojos se adapten a la oscuridad
- Mantener la piel suave
- Que los huesos en los niños crezcan
- Mantener saludable el cabello

Los vegetales de color verde oscuro y los de color amarillo intenso como las zanahorias, el brócoli y las espinacas tienen mucha vitamina A. No se puede obtener demasiada vitamina A de los alimentos.

**¿Sabía Usted?** En 1893, la Corte Suprema dijo que el tomate es un vegetal, porque se acostumbra comerlos durante la parte principal de la comida, en vez de postre, como el pastel o el helado. Sin embargo, por la manera en que crecen al cultivarlos, ¡los tomates son realmente una fruta!

## Barra de papa asada



4 papas medianas  
Margarina de dieta  
Tomates en cubos  
2 tazas de queso rallado

2 tazas de flores de brócoli  
Crema agria sin grasa  
Cebollas verdes cortadas

### Instrucciones:

1. Enjuague la tierra de las papas y pínchelas con un tenedor.
2. Hornee las papas en el microondas durante 4 a 5 minutos por papa
3. Mientras tanto, recorte y enjuague el brócoli y colóquelo en un recipiente cubierto.
4. Corte los tomates y las cebollas verdes y colóquelos en recipientes.
5. Cocine el brócoli en un recipiente cubierto en el microondas durante 3 a 4 minutos o hasta que esté tierno.
6. Corte las papas a la mitad y sívalas al estilo buffet permitiéndole a cada uno rellenar su propia papa horneada.

---

## Fideos Ramen

4 tazas de agua  
2 paquetes de sopas instantáneas "ramen" con el sazonador  
2 tazas de vegetales mixtos, congelados o frescos  
2 huevos batidos o ½ taza de pollo cocido, pavo, carne de res, cerdo, o pescado

1. Si usa vegetales frescos, pique los gruesos como zanahorias y brócoli en pequeños trozos. Rasgue los vegetales de hoja.
2. Ponga el agua a hervir en una cazuela grande.
3. Cuando hierva agregue los vegetales y cocine por 1 minuto.
4. Añada los fideos y deje hervir a temperatura media por 2 minutos. Agregue la carne o los huevos y revuelva hasta que se cueza.
5. Retire del fuego y revuelva un paquete de sazonador. (Deseche el otro paquete.)