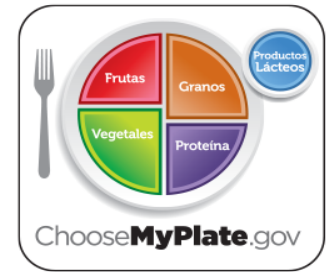


MiPlato en Práctica

Programa Familiar de Nutrición y Educación para 3er Grado

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



Find us on 

El Grupo de Lácteos

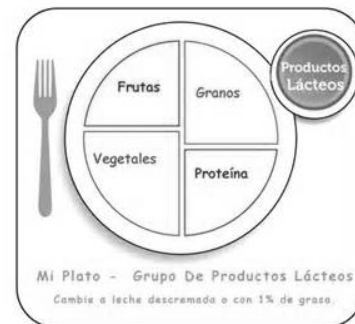
Estimada Familia,

La lección de esta semana fue acerca de la leche y sus derivados, los productos lácteos. Todos necesitan incluir productos lácteos a la hora de las comidas.

Los adultos así como los niños necesitan calcio de los productos lácteos para mantener los huesos y los dientes fuertes.

¿Qué tanto calcio necesitamos?

MiPlato establece que debemos tomar o comer 3 tazas cada día.



La mayoría de las opciones del grupo lácteos debe ser descremada o baja en grasa. En general, 1 taza de leche o yogur, 1½ onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado equivalen a 1 taza del grupo lácteo.

El papá y la mamá también necesitan calcio. Los adultos necesitan 3 tazas o el equivalente en queso o yogurt.

¿Qué tanta leche o sus derivados han consumido usted y su familia en este día? ¿Está recibiendo su familia suficiente calcio para tener huesos y dientes fuertes?



Actividad en el hogar para padres y niños - Probar
una nueva bebida láctea licuada (ver en el interior)



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION



Comer Juntos, Comer Mejor

Poner la mesa es parte de una comida agradable en familia. Aún los niños pequeños pueden ayudar a poner la mesa. Es la manera en que los niños pueden realmente ayudar en la preparación de la comida. Cuando los niños se sienten incluidos, ellos comen mejor

Está en la bolsa

Algunos niños y adultos tienen problemas para digerir productos lácteos. Pueden sufrir dolores de estómago, gases o diarrea. Esto podría ser por "intolerancia a la lactosa". Esto significa que ya sea usted o el niño tiene problemas digiriendo la lactosa, o sea el azúcar de la leche.



Tener "intolerancia a la lactosa" no significa que usted o su niño no puedan comer productos lácteos.

Aquí hay algunas sugerencias:

- Que su hijo tome leche **CON** los alimentos.
- La mayoría de los quesos contienen muy poca lactosa. Los quesos añejados como el *Cheddar*, *Colby*, *Swiss* y *parmesano*, son fáciles de digerir.
- El yogur que tiene culturas vivas ayuda al organismo a digerir la lactosa. Hay muchos buenos sabores de donde escoger.
- Otra alternativa para usted o su niño es comprar productos que no contengan lactosa.

Y una cosa más ... El calcio se encuentra en alimentos que no pertenecen al grupo de la leche y sus derivados. Para crecer huesos fuertes y sanos, consuma vegetales de hoja verde, tofú, productos de soja y jugo de naranja al que se le haya añadido calcio.

Ejercítese – Esté Activo

Osteoporosis es una enfermedad en los huesos que algunos adultos pueden sufrir. Las personas con osteoporosis tienen huesos débiles y se rompen fácilmente. Haciendo ejercicio y consumiendo alimentos ricos en calcio tanto los niños como los adultos podrán mantener huesos fuertes y sanos. Aquí hay unas actividades divertidas para construir huesos fuertes:

- Vaya a caminar y para hacerlo más divertido, juegue con su hijo(a) mientras camina, como a Yo Espió, o a ver cuántas plantas puede identificar.
- ¡Ponga música y baile!
- Dibuje con un gis una peregrina en la banqueta y salte. Es un ejercicio muy bueno para los huesos.
- Una caminata larga es muy buena para los huesos y la mente. También proporciona bellos paisajes, admirar la naturaleza, y mucha diversión para la familia.
- Rete a sus amigos a una competencia brincando la cuerda, esto le ayuda al corazón y a los huesos.
- ¡Juegue tenis o bádmin-ton!
- Soccer es un deporte de campeones, ¡y muy bueno para usted también!

Nutrientes que necesitamos

Más acerca del **CALCIO**...

El calcio es importante porque:

- ◆ El calcio hace los huesos y los dientes duros.
- ◆ Ayuda a trabajar los músculos y nervios, y a coagular la sangre.
- ◆ Hay más calcio en su cuerpo que cualquier otro mineral.
- ◆ Cuando se consume poco calcio, el organismo lo extrae de los huesos.
- ◆ La manera más fácil de obtener calcio es tomando leche o consumiendo cualquier otro producto lácteo como yogur o queso.



Actividad en el hogar para padres y niños

- Planear una Noche Familiar Divertida reemplazando el postre con un licuado de las recetas en la última página. Es divertido hacerlas, saludables y sabrosas.
- Haga paletas de yogur con sus hijos. Sólo ponga un palito de paleta en una taza de yogur y congélelo.
- En la tienda deje a sus hijos seleccionar un bocadillo alto en calcio. Pruebe un yogur nuevo o quesos diferentes.

Licuada:

Los licuados son sabrosos y nutritivos y es una buena manera de obtener calcio (de la leche y sus derivados) y vitaminas A y C (de la fruta). Si no tiene licuadora, agítelo bien en un frasco con buena tapadera. Además, pruebe un Sándwich de yogur congelado. ¡Disfrútelo!

Mono púrpura (Grape Ape Drink)

Ingredientes:

1 banana mediano pelado, en rebanadas

6 onzas de jugo de uva concentrado

2 tazas de leche fría al 2%

2 tazas de cubos de hielo

Instrucciones:

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora y sirva. Rinde: 4 a 5 tazas.

Sándwich de yogur congelado

Ingredientes:

1 galleta grande "Graham Cracker" (2½ x 5 pulgadas)

2 cucharadas de yogur de frambuesa congelado bajo en grasa, suavizado

Equipo:

Una espátula pequeña o cuchillo de mesa, cucharas para medir, y plástico para envolver

Instrucciones:

Parta la galleta en dos, cruzada. Cuidadosamente ponga el yogur sobre una mitad y ponga la otra mitad de galleta sobre el yogur. Envuélvala bien con el plástico y congélela.



Nota: Puede sustituir su sabor favorito de yogur por el de frambuesa. Haga bastantes sándwiches a un tiempo y congélelos para tenerlos a mano como bocadillos o postre.

Terciopelo de limón

Ingredients:

8 onzas de yogur de limón bajo en grasa

6 onzas jugo de naranja concentrado

2½ tazas de leche baja en grasa

1 cucharadita de vainilla

Instrucciones:

Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Cubra y licue a velocidad alta por 45 segundos, o hasta que se ponga cremoso y suave. Rinde: 6 porciones, ¾ taza cada una

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](http://foodhelp.wa.gov_o_al_programa_Basic_Food_al_número_1_877_501_2233).