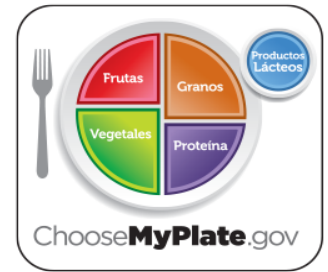


MiPlato en Práctica

Programa Familiar de Nutrición y Educación para 3er Grado

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



Find us on 

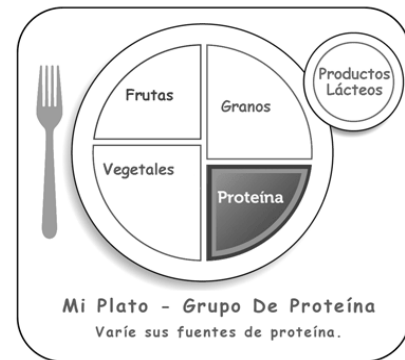
El Grupo de Proteínas

Estimada Familia,

Esta semana aprendimos acerca del grupo de las proteínas.

Diferentes clases de alimentos nos dan buena proteína para desarrollar músculos fuertes. Algunas de las proteínas de origen animal son carne de res, cerdo, pollo, pescado, huevos y productos lácteos. Hay también proteínas vegetales como los frijoles, lentejas, chícharos, nueces y semillas que pertenecen al grupo de las proteínas.

MiPlato establece que un niño de 9 años y más necesita entre 3 y 5 onzas (2-3 porciones) o un cuarto de su plato del grupo de las proteínas cada día.



Muchas de las proteínas de origen animal son altas en grasas. Limite las grasas comiendo más pescado y frijoles, y no comiendo la piel del pollo. Hornee o ase las carnes en vez de freírlas en aceite o mantequilla.

Hacer la mayor parte de sus opciones, grasas de pescado, nueces y aceites vegetales, tales como canola, oliva y maíz. Limite las grasas sólidas como mantequilla, margarina, manteca vegetal y manteca de cerdo, así como los alimentos que contengan estos ingredientes.



Actividad en el hogar para padres y niños - Comentarios sobre el Boletín para los Padres (ver en el interior)



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION



Comer Juntos, Comer Mejor

A causa del trabajo, la escuela o los deportes, algunas veces es difícil que la familia se reúna para comer. De allí la importancia de planear comidas en familia en forma regular. Si todos no pueden estar a la hora de la cena, traten de hacerlo en el desayuno, o tal vez a la hora del postre o alguna merienda. Si un miembro de la familia tiene práctica de soccer o béisbol, ¿qué les parece comer en el parque cuando termine?

Está en la bolsa

Recuerde fijarse en la grasa al comprar las carnes. Cuando compre carne molida, vea cuánto porcentaje de grasa contiene. Las carnes frías y las salchichas varían mucho en el contenido de grasa. El tipo de carne con que están preparados (carne de res, cerdo, pavo o pollo) no determina el contenido de grasa. Asegúrese de leer la etiqueta.



Cuando compre carne, póngala dentro de una bolsa de plástico para que los jugos no contaminen los vegetales y las frutas. Al llegar a casa ponga las carnes en el refrigerador o congelador. Luego lávese las manos con agua y jabón antes de guardar el resto de los comestibles.

🍎 Actividad en el hogar para padres y niños

Hemos incluido una hoja de evaluación con este boletín para que la llene y la regrese con su estudiante a la escuela. Por favor díganos lo que usted piensa acerca de los seis boletines para los padres que hemos enviado con su estudiante. Comparta los cambios que su familia o su estudiante han hecho a causa de nuestro programa de nutrición.

¡Sus comentarios son inmensamente apreciados!

Ejercítense- Diviértase, manténgase en forma dentro de la casa

Las actividades al aire libre son magnificas para los niños y los adultos. Pero algunas veces los niños deben estar adentro ya sea a causa del tiempo o por estar esperando que lleguen los padres del trabajo. ¡Estar encerrados no significa que los niños no puedan estar activos!

Aquí hay algunas actividades para mantenerse en movimiento dentro de la casa:

- Saco "Hacky". Una pelota de género chica y liviana con relleno suave, con la que se puede jugar en cualquier lado. La idea es pegarle con los pies sin que toque el suelo.

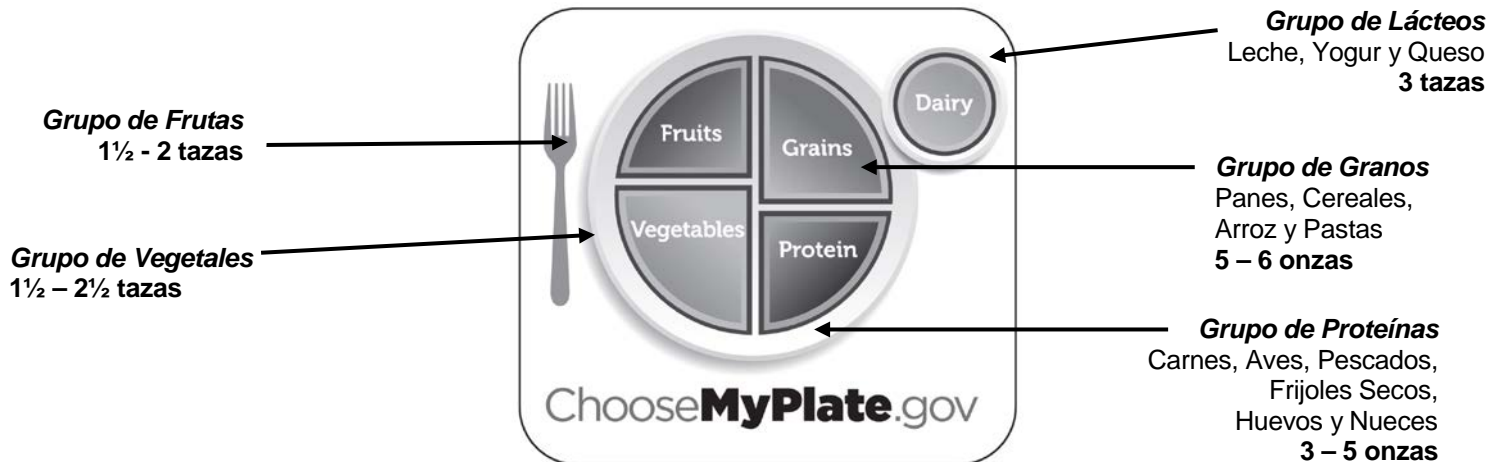
- Brincar a la cuerda. Uno de los mejores ejercicios en general es brincar la cuerda. Es formidable para los músculos, huesos y el corazón.
- Básquetbol, una canastilla colgada de una puerta o de un armario. Una pelota pequeña de hule suave para prevenir romper ventanas o lámparas.
- Viejos pero buenos, brincar en el lugar, cuclillas y lagartijas.
- ¡Ponga música y baile!



Nutrientes que necesitamos: Proteína

- La proteína construye, repara y reemplaza células en todo el cuerpo. Las células de la sangre se acaban en 120 días. El cabello crece. La piel se pela.
- La proteína es necesaria para hacer fluidos, hormonas y encimas que hacen trabajar al organismo.
- Las proteínas de la carne, el pescado, aves, huevos, leche y queso se le llama "completa." El cuerpo la usa con mucha facilidad.
- Las proteínas de frijoles, chícharos secos, lentejas y tofú se les llama "incompletas". Para hacer una proteína completa consúmlala con un producto de grano integral.

MiPlato Pizza



Las porciones de MiPlato son para niños de 8 a 13 años de edad.

Ingredientes: Arme su pizza con elecciones de cada grupo de comida usando MiPlato. ¿Tiene alguna otra idea para agregar encima?

Grupo de Granos	Grupo de Vegetales	Grupo de Frutas	Grupo de Proteínas	Grupo de Lácteos
Panecillo inglés	Salsa para Pizza	Piña	Tocineta canadiense	Queso mozzarella
Tortilla de maíz	Espinacas		Pepperoni	Queso Cheddar
Panecillos	Calabacita		Salchicha	
Pan	Cebolla		Carne molida	
Corteza para Pizza	Pimientos verdes		Frijoles negros	
	Champiñones		Frijoles rojos	
	Tomate		Tofú	

Instrucciones:

Coloque la pizza en una bandeja para hornear. Hornee a 450°F por 5 minutos o hasta que esté caliente. O, póngala en un plato de papel en el microondas por 2 minutos o hasta que esté caliente.

Parfait MiPlato

2 galletas Graham

½ envase de yogur (4 onzas o ½ taza)

1 fruta (o combinación de manzana, banana, pera, duraznos y moras)

1 cucharada de nueces y de jícama (opcional)

Instrucciones:

Ponga las galletas en una bolsa plástica y muélaslas con un rodillo. Ponga la mitad dentro de un tazón o vaso. Ponga la mitad del yogur en el vaso, luego fruta, luego más galletas. Siga con las capas hasta que todos los ingredientes se usen. Rocíe con las nueces y pedazos de jícama. ¡Disfrute!

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.