



La nutrición

Nutrición de la familia

El comer una variedad de comidas saludables le ayudara a mantener un peso saludable y a proveer su cuerpo con los nutrientes que necesita. Para recibir los minerales, las vitaminas, la fibra, y otros nutrientes que el cuerpo necesita cada día, hay que escoger granos, frutas, verduras, proteína, y productos lácteos.

Los granos – Cualquier comida hecha de harina de trigo, arroz, avena, maíz, cebada, u otros granos de cereal son productos de grano. Pan, pasta, avena, cereal, tortillas, y sémola son ejemplos de este tipo de comida. Un adulto regular debe comer de 6-8 porciones cada día.

Las frutas – Cualquier tipo de fruta o jugo de fruta son parte de este grupo. Las frutas pueden estar frescas, en lata, congeladas, o secas, pueden ser la fruta entera, en pedazos o puré. Un adulto regular debe comer de 2-3 porciones cada día.

Los vegetales – Cada verdura o jugo puro de vegetales son parte de este grupo. Las verduras pueden estar crudas o cocidas, frescas, congeladas, en lata, secas, y pueden estar enteras, en pedazos o puré. Un adulto regular debe comer de 2-3 porciones cada día.

La proteína – Cada comida hecha de carne, pollo, pescado, frijoles y chicharos, huevos, productos de soya, nueces, y semillas son parte de este grupo. Los frijoles y chicharos también son parte del grupo de los vegetales. Un adulto regular debe comer de 3-4 porciones cada día.

Lácteos – La leche líquida y varios productos de comida hechos de leche son parte de este grupo. La mayoría de opciones en el grupo de lácteos deben tener menos grasa o nada de grasa. Comidas hechas con leche que contienen calcio son parte de este grupo. Las que contienen una parte pequeña de calcio, como queso crema, crema, y mantequilla, no lo son. Bebidas de soya que son fortificadas con calcio también son parte del grupo. Un adulto regular debe comer 3 porciones cada día.

<https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>

15 maneras de involucrar la ayuda de los niños en la cocina

1. Planear – Invite a su hijo o hija a ayudar a planear una comida o escoger una receta, a hacer una lista de ingredientes, y a encontrarlos en su hogar o en la tienda. Así, los niños aprenden a organizar, planear, y responsabilidad. También pueden sentir que tienen control y que han logrado algo.
2. Lávense las manos juntos antes que cocinar.
3. Haga que la cocina sea un lugar seguro y designado para niños mientras que le ayudan. Baje los objetos o póngales una silla o taburete para ayudarle a alcanzarlos.
4. Explíqueles las reglas acerca de la estufa claramente. Enséñeles que solo adultos deben poner o quitar la comida del horno, pero que ellos pueden mirar. Asegúrese que las manijas de los sartenes y utensilios estén atrás de la estufa.
5. Dele a los niños prescolares unos utensilios seguros solamente para ellos. Los de madera o plástico son muy buenos para esto. O supervíseles muy bien con utensilios regulares.
6. Pida que su hijo le lea y de las instrucciones, si es posible, o que le diga los números de las medidas.
7. Los niños pueden practicar medir y contar los ingredientes. ¡Pueden contar todo! El número de cuantas veces

hay que revolver, de ingredientes, de cucharadas, de platos, etc.

8. Deje que los hermanos o grupo de niños tomen turnos haciendo los pasos como cada uno quiera.
9. Es más agradable cocinar juntos si no tienen tanta hambre. Cómanse un bocadito de comida antes de empezar el proceso.
10. Introduzca comidas y recetas nuevas y deles títulos con el nombre de su hijo. Por ejemplo, “la ensalada deliciosa de Juanita” o “postre Ricardo.”
11. Haga que comidas regulares sean especiales al cortarlas y hacerlas de diferentes formas con un cortador de galletas. ¡Funciona muy bien con sándwiches!
12. Trate de mantener una variedad de opciones saludables de comida para los niños para que no se aburran rápidamente.
13. Los niños aprenden mejor cuando lo miran a usted. Es probable que le copien por sus modales en la mesa, sus gustos y aversiones, y su disposición de probar nuevas comidas. Si tiene ganas de tratar algo nuevo, también las tendrán ellos.
14. Deje que los niños se sirvan. Esto les da el control y la oportunidad de aprender acerca de las porciones.
15. Asegure que los niños le ayuden a preparar antes y limpiar después de cocinar como parte de la rutina de aprender estas habilidades.

¡Ideas para hacer bocadillos fáciles y saludables!

Mariquitas de manzana

Ingredientes: Manzanas, palitos de pretzel, mantequilla de maní, pasas

Corte la manzana por la mitad de arriba a abajo y saque los núcleos con un cuchillo. Si usted tiene un despepitador de manzana, quítele las semillas primero, después córtelas en mitad. Coloque cada pedazo de manzana hacia abajo en un plato pequeño.

Ponga mantequilla de maní en forma de círculos en la parte de atrás de la “mariquita”, y luego pegue las pasas en los puntos para formar las manchas del insecto. Utilice este método para también hacer ojos. Pegue un extremo de cada palito de pretzel en una pasa, a continuación, presione el otro extremo en las manzanas para hacer antenas.

Hormigas en un tronco

Ingredientes: Apio, pasas, mantequilla de maní

Corte tallos de apio por la mitad. Esparza la mantequilla de maní encima. Salpique pasas encima de la mantequilla de maní.

Galletas de manzana

Ingredientes: Manzanas en rodajas, mantequilla de maní, trocitos de chocolate

Esparza la mantequilla de maní en la parte superior de la rebanada de manzana. A continuación, salpique con trocitos de chocolate.

Paletas de plátano

Ingredientes: Bananas, yogur, granola, palitos de paletas

Pele el plátano y coloque un palito en un lado. Cubra en yogur y luego granola. Congele.

Bocaditos de pretzel, jamón, y queso

Ingredientes: Rebanadas de queso, jamón, pretzels

Coloque una rebanada de jamón, u otra carne de almuerzo encima de una rebanada de queso. Enrolle con la carne dentro. Ponga un pretzel en medio del rollo de la carne y el queso.

Licuada de frutas

Ingredientes: Fruta fresca o congelada, leche o leche no láctea,

¡Bata los ingredientes y sirva!

Recursos

Choosemyplate.org

Food Sense Program: extension.usu.edu/foodsense

Recetas y otra información, también un calendario de clases en la comunidad

Bancos de comida locales

Asistencia de cómo obtener comida

Women, Infants and Children (WIC)

WIC brinda asistencia de comida, educación, acceso a un nutricionista, y servicios para mujeres embarazadas.

Actividad de involucración del padre/varón: Cree y prepare una receta nueva con sus hijos. Involucre a todos los niños en la preparación de la comida y disfruten esos momentos juntos.