

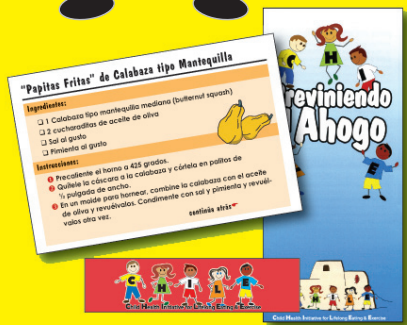
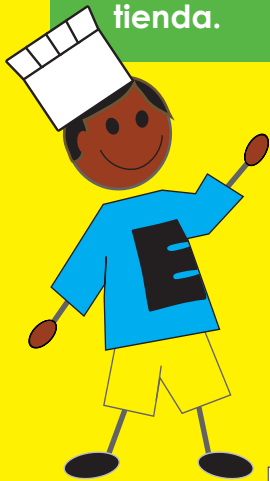
# NOTICIAS DE NUTRICIÓN!

## MÓDULO 1

### METAS DEL PROYECTO CHILE

- ✓ Las familias comerán más fruta, vegetales, y alimentos hechos con granos enteros.
- ✓ Las familias comerán menos azúcar y alimentos grasosos.
- ✓ Las familias van a ser más activas físicamente.
- ✓ Las familias van a ver menos TV.

Traiga a su hijo con usted a encontrar los chiles dulces y el melón en la sección de frutas y verduras de la tienda.



### LO QUE ESTÁ PASANDO...

En Head Start, su niño ha estado probando chile dulce y melón en actividades en la clase, comidas y meriendas. Esté pendiente de las actividades para la casa que enviará CHILE con ideas de recetas con chile dulce y melón. Entre más veces usted y su familia prueben estos nuevos alimentos juntos, más probabilidad tiene su niño de disfrutar estos alimentos a lo largo de su vida. Intente agregar chile dulce y melón a las comidas y meriendas de la casa en las próximas semanas. No olvide cortar los alimentos en pedazos pequeños no más grandes de ½ pulgada para prevenir ahogo. Algunas ideas incluyen:

- Bañe en salsa o dip bajo en grasa pedazos de chile dulce de distintos colores.
- Agregue pedazos de chile dulce de distintos llamativos colores a las quesadillas, tacos, y burritos.
- Agregue pedazos de chile dulce a cualquier pasta o sopa para mayor color y sabor. Pruebe la receta de **pasta a la chile dulce** incluida en este boletín.
- Cree arte comestible con su niño. Pídale a su niño que cree arte hecho de pedazos de chile dulce de distinto color.
- Combine queso cottage bajo en grasa y pedazos pequeños de melón como una merienda fácil.
- Agréguele pedazos pequeños de melón a la avena del desayuno.



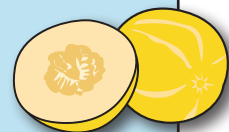
### Ensalada de melón y queso cottage

#### INGREDIENTES:

- 2 tazas de queso cottage bajo en grasa o libre de grasa.
- 1 melón mediano, ya sin las semillas y cortarlo en pedazos no más grandes de 1/2 pulgada.
- 2 kiwis, pelados y partidos en pedazos no más grandes de 1/2 pulgada.
- Lechuga (crujiente o tipo romana serían muy buenas).

#### INSTRUCCIONES:

- 1) Combine el queso cottage y los pedazos de melón.
- 2) Vierta la mezcla con una cuchara sobre un plato cubierto con hojas de lechuga.
- 3) Coloque los pedazos de kiwi sobre la mezcla.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió 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, comuníquese al 1-800-432-6217.



## PREVENGA AHOGO EN LA CASA

Las comidas pueden ser instrumentos de ahogo basados en el tamaño, forma y textura. Evite servirle a los niños comidas que son pequeñas, redondas, suaves y/o lisas (como ser tomates cerezas, uvas o salchichas) porque pueden ser tragadas enteras y tienen la forma perfecta para obstruir la vía aérea de los niños. Pedazos de comida dura o fibrosa, como ser frutas crudas y vegetales crudos, también pueden ser instrumentos de ahogo si los niños no son capaces de masticar la comida completamente. Evite comidas pegajosas, como ser cucharadas de mantequilla de maní, ya que estas pueden obstruir la vía aérea de los niños y causar que ellos se ahoguen.

**La Academia Americana de Pediatría recomienda cortar la comida en pedazos pequeños, fáciles de masticar, no más grandes de ½ pulgada.**

**Las siguientes comidas son peligrosas para ahogo, según la Academia Americana de Pediatría:**

Salchichas	Palomitas de maíz
Nueces y semillas	Pedazos de mantequilla de maní
Pedazos de carne	Vegetales crudos
Queso duro	Pasas
Uvas enteras	Chicle
Dulces duros y/o pegajosos	

Evite darle a su hijo comidas que son peligrosas para ahogo o prepárelas en una manera que disminuyan el riesgo de ahogo (por ejemplo, parta las salchichas a lo largo y en pedazos no más grandes de ½ pulgada; corte los tomates cerezas o uvas en cuatro pedazos).

No apure a sus hijos a terminar la comida o merienda. Los niños nunca deben comer mientras estén caminando, corriendo o riéndose. Un adulto SIEMPRE debe observar a los niños mientras estén comiendo. Finalmente, tome un curso de habilidades básicas para salvar vidas y primeros auxilios para que esté listo en caso de una emergencia de ahogo.

El Proyecto de Iniciativa de Salud Infantil para comer y ejercitarse para toda la vida (CHILE, por sus siglas en inglés) Plus es una sociedad entre el Centro de Investigación en Prevención de la Universidad de Nuevo México, su Head Start y el Departamento de Servicios Humanos de Nuevo México para proveer educación en nutrición a las familias. Es un programa diseñado para reducir el riesgo de obesidad y diabetes en las familias de Nuevo México.

Una carta informativa de CHILE será traída a su casa muchas veces durante este año escolar, por su hijo registrado en el Head Start. ¡Cada carta informativa incluirá lo último de CHILE y consejos de cómo mantener a sus hijos activos y comiendo todas las comidas que son muy saludables para ellos!

## Pasta a la chile dulce

### INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 chile dulce verde en cuadritos
- 1 chile dulce rojo en cuadritos
- 1 chile dulce amarillo en cuadritos
- 1 cebolla "picada"
- 2-3 dientes de ajo picados
- 1 lata de 14 oz de tomates
- ¼ de taza de perejil picado
- ½ taza de queso mozzarella descremado rayado (shredded part-skim mozzarella cheese)
- 1 libra de pasta integral (whole wheat pasta) cocinada

### INSTRUCCIONES:

- 1) En un sartén grande, caliente el aceite y agregue los chiles dulces, las cebollas y el ajo.
- 2) Cocine por cinco minutos o hasta que los vegetales estén suaves.
- 3) Agregue los tomates y 2 cucharadas de perejil.
- 4) Cocine otros 5 minutos.
- 5) Agregue la pasta cocinada, el resto del perejil y el queso. Sirvalo.

