



NOTICIAS DE NUTRICIÓN!

MÓDULO 2

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 la tienda para buscar peras y brócoli.

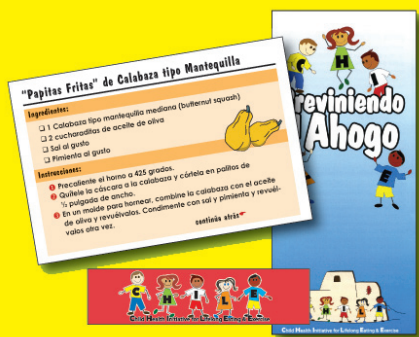


LO QUE ESTÁ PASANDO...

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



- Disfrute los ramitos de brócoli al vapor como un colorido acompañante de cualquier comida.
- Agregue pedazos pequeños de brócoli a cualquier pasta para más color y sabor. Busque en este boletín de CHILE la receta de **macarrones y queso y arbolitos**.
- Hornee una mini pizza de brócoli. Agregue varios pedazos de brócoli a un pan tipo english muffin y cúbralo con salsa de pasta. Rocíe con queso semidescremado mozzarella y hornee hasta que esté tostadito.
- Cambie las manzanas por las peras y haga salsa casera (applesauce) de pera. Pele y parta 4 manzanas y 4 peras en pedazos pequeños. Vierta la fruta en un recipiente grande y cubra con agua. Cocine a fuego medio hasta que toda la fruta esté suave, aproximadamente de 20 a 30 minutos. Escurra el exceso de agua y deje que se enfríe. Vierta la fruta en la licuadora y licue hasta que quede suave. Agregue canela a la salsa de manzana y pera antes de servirla.
- Quítele el centro a la pera, quitándole todas las semillas, y corte en pedazos pequeños. Sirva con queso mozzarella semidescremado como una rápida y deliciosa merienda.
- Agregue pedazos pequeños de pera a sus recetas de ensalada de atún o pollo.
- Haga coctel de frutas casero. Combine pedazos pequeños de pera, pedazos pequeños de kiwi, y gajos de naranja con una taza de jugo de naranja y un limón fresco escurrido.



Asegúrese de cortar todas las comidas en pedazos no más grandes de 1/2 pulgada.

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.



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

¡HAGA EL CAMBIO A PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA!

Según la Guía de Dieta para Americanos 2010, para la mayoría de gente mayor de 2 años, la leche baja en grasa (1% o descremada) es recomendada en vez de la leche entera o 2%. La leche baja en grasa tiene menos calorías, grasa, grasa saturada y colesterol y la misma cantidad de calcio y vitamina D (las cosas buenas) que la leche entera o 2%.

Hacer el cambio de leche entera a leche baja en grasa será más fácil si lo hace poco a poco. Cambie de leche entera a leche 2% por algunas semanas antes de cambiar a la leche 1%. Después que usted ha tomado leche 1% por un tiempo, pruebe leche descremada. Sustituya la leche entera por leche baja en grasa o libre de grasa en cereales y en las comidas para un cambio que será menos obvio.



Aunque usted no lo crea, el cambio podría ser más difícil para usted que para sus hijos. Si usted hace el cambio, sus hijos seguramente seguirán su ejemplo. ¡Asegúrese de tomar leche baja en grasa en la mesa con el resto de su familia durante la cena!

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!



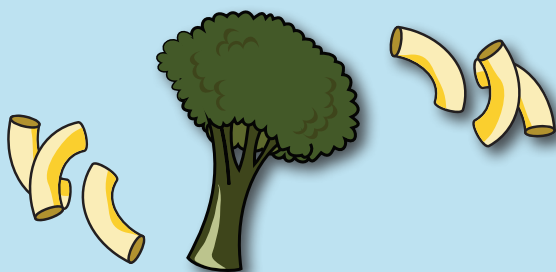
Macarrones con queso horneados y arbolitos de brócoli

INGREDIENTES:

- 8 oz de pasta integral seca (coditos o macarrones sirven)
- 1¾ de taza de leche descremada o 1%
- 3 cucharadas de harina regular
- 1½ tazas de queso cheddar rayado bajo en grasa (leche 2%)
- 1 taza de queso cottage bajo en grasa
- ½ cucharada de sal
- 2 tazas de pedazos de ramitos de brócoli (fresco o congelado) no más grandes de ½ pulgada
- 1½ tazas de tomates en lata (con líquido)
- una pizca de pimienta negra

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 375 grados y engrase ligeramente con aceite para cocinar en spray un plato para hornear de 9 X 13 pulgadas (pírex).
2. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones, escúrrala y déjela aparte.
3. Caliente 1½ taza de leche en una cacerola a fuego medio hasta que hierva.
4. Combine ¼ de taza de leche con la harina en un recipiente pequeño hasta que esté suave, agréguelo a la leche hirviendo y cocine.
5. Muévela constantemente hasta que la salsa espese. Retírela del fuego.
6. Agregue el queso cheddar bajo en grasa a la salsa hecha con la leche y revuelva hasta que se derrita.
7. Agregue el queso cottage, sal y la pimienta. Combine la pasta y la salsa hecha con el queso.
8. Vierta la mitad de la mezcla de la pasta en un plato para hornear. Coloque una capa pareja de pedazos de brócoli y coloque sobre ella pedazos de tomate en trocitos. Vierta la mezcla de la pasta restante sobre los tomates.
9. Hornee hasta que haga burbujas, aproximadamente 25 a 30 minutos.



CHILE
RECETA