

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.

Una carta informativa de CHILE será traída a su casa muchas veces durante este año escolar, por su hijo inscrito 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!



Lleve a su niño con usted al supermercado y busque tomates y piña en la sección de productos frescos. Busque tomate en el pasillo de comida enlatada y piña en los pasillos de fruta congelada y enlatada también.

LO QUE ESTÁ PASANDO...

En las últimas semanas, su niño ha estado probando tomate y piña en actividades en la clase, y en las comidas y meriendas que ofrece el Head Start. Las actividades de CHILE para la casa incluyen ideas de recetas con tomate y piña. Entre más veces usted y su niño prueben nuevos alimentos, como frutas y vegetales, más probabilidades hay que los disfruten. Pruebe agregar tomate y piña a las comidas y meriendas en la casa en las próximas semanas. Asegúrese de cortar el tomate y la piña en pedazos pequeños no más grandes de ½-pulgada para prevenir el ahogo. Algunas ideas incluyen:



- Agregue pedazos de tomate a sándwiches de queso a la parrilla y remoje el sándwich en sopa de tomate.
- Agregue tomates-cereza (chiquitos) **partidos en cuatro** a cualquier plato de pasta o sopa para agregarle color y sabor.
- Agregue pedazos pequeños de tomate a cualquier sándwich de carne hecho con pan integral de 100% grano entero.
- Agregue pedazos de tomate a ensaladas verdes.
- ¡El Gazpacho es una deliciosa sopa de tomate fría y es bien refrescante en un día caliente de verano! Una receta de Gazpacho está incluida en este boletín.
- Sirva piña enlatada como acompañante al almuerzo o cena en pedazos más pequeños de ½ pulgada. Busque fruta enlatada en jugo o en agua y escurra la fruta antes de servir.
- Haga un batido de jugo de naranja 100% natural, pedazos pequeños de piña, y pedazos de banana. Licúe bien antes de servir.
- Póngale sabor al agua con fruta. Agregue varios pedazos pequeños de piña a una pajilla y tome un vaso grande de agua fría con la pajilla de fruta. Cómase la piña después.
- Ponga en la parrilla pedazos de piña fresca como un sabroso acompañante.

Gazpacho (sopa fría)

INGREDIENTES:

- 3 tazas de tomates picados
- 1 taza de pepino pelado, picado y sin semillas
- 1 taza de chile dulce verde picado
- 1 taza de cebolla dulce picada (opcional)
- ½ taza de apio picado
- 1 cucharadita de ajo picado (opcional)
- 2 tazas de jugo de vegetal 100%
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- sal
- pimienta

INSTRUCCIONES:

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande y mézclelos bien.
2. Cubra y deje enfriar por al menos dos horas.
3. Sirvalo frío.





Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

Pensando en lo que tomamos

Las sodas/gaseosas, bebidas de fruta que no son 100% jugo (como la bebida de naranja y ponche de frutas), y otras bebidas con azúcar añadida son altas en calorías pero bajas en vitaminas y minerales. El beber sodas o inclusive demasiado jugo llena los estómagos de los niños y con esto evitando que coman alimentos que son mejores para ellos.

El beber demasiada soda puede llevar a sobrepeso, obesidad y diabetes, como también otras enfermedades crónicas. Tomar soda y bebidas endulzadas con azúcar frecuentemente conlleva a dolorosas y costosas caries en niños pequeños.

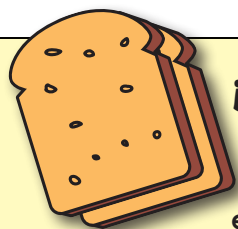
Algunas alternativas para sodas y bebidas de fruta incluye el agua, leche descremada o 1% y jugo de fruta 100% natural. Los preescolares mayores de dos años necesitan de 2 a 3 porciones (tazas) diarias de leche baja en grasa (1%) o libre de grasa y/o productos lácteos. Ellos no deben tomar más de 4-6 onzas de jugo de fruta 100% natural al día, que es solo $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza al día. El agua debe ser ofrecida a los niños a lo largo del día, y es la mejor bebida cuando tienen sed.

Recuerde que los cambios son más fáciles de hacer cuando todos en la casa los hacen.

Será más fácil limitar las sodas y otras bebidas endulzadas con azúcar a los niños si todos en la familia hacen lo mismo.

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.

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.



¡El pan integral de 100% grano entero es 100% mejor!

Busque pan integral de trigo de 100% grano entero en su tienda local.

Los panes integrales hechos 100% de trigo entero están hechos de toda la semilla del trigo e incluyen más de las cosas buenas (fibra y nutrientes) que otros panes hechos de granos refinados como ser harina blanca. No se deje engañar por el pan de trigo. Mire la lista de ingredientes y busque la palabra “entero” (“whole”) en frente de cada grano en la lista. El pan de trigo puede que tenga algo de grano entero, pero por lo general está hecho con granos refinados.

Hacer el cambio de pan blanco o de trigo a pan integral 100% grano entero puede tomar algo de tiempo. El pan integral 100% grano entero es en ocasiones más caro que el pan blanco. Recuerde que su familia está consumiendo más de lo bueno del pan (fibra y nutrientes) que sus cuerpos necesitan con pan integral 100% grano entero. El pan integral 100% grano entero puede no ser lo que usted y su familia estén acostumbrados a comer. El cambio va a ser más fácil para sus hijos si usted hace el cambio y come pan integral 100% grano entero con sus hijos en la mesa.

