

2013

Nutrition Take Home Kits Spanish - Module 6

UNM Prevention Research Center

Follow this and additional works at: <https://digitalrepository.unm.edu/chile-plusmod6>

Recommended Citation

UNM Prevention Research Center. "Nutrition Take Home Kits Spanish - Module 6." (2013). <https://digitalrepository.unm.edu/chile-plusmod6/8>

This Book is brought to you for free and open access by the PRC CHILE Plus at UNM Digital Repository. It has been accepted for inclusion in Module 6 Family Engagement Activities by an authorized administrator of UNM Digital Repository. For more information, please contact disc@unm.edu.



Batido de Naranja-Piña

Módulo 6

RECETA

Instrucciones:

1. Quítele la cáscara a la banana. Deje que su hijo le ayude en este paso.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora desconectada. Deje que su hijo le ayude en este paso.
3. Conecte la licuadora, enciéndala y licue hasta que se suavice. Asegúrese que las manos de su hijo no están cerca de la licuadora cuando la encienda.

Consejo 1: Si usted no tiene una licuadora, usted puede usar un triturador de papas. Simplemente deje afuera la piña y utilice un banano extra. O use piña enlatada que ya está triturada (pero siempre en su propio jugo). Usted también necesitará dejar afuera el hielo.

Consejo 2: Trate de usar una naranja entera pelada en vez de solo el jugo. De esta manera, hay mas fibra y nutrientes que son buenos para usted y su familia. Simplemente pélela y córtela, luego póngala en la licuadora junto con los otros ingredientes.

Ingredientes:

- ☐ 1 banana o plátano
- ☐ 1 lata de 15 onzas de piña en trozos (empacada en su propio jugo, no en sirope)
- ☐ 1 taza de jugo de naranja 100% natural (no “bebida de naranja”)
- ☐ ¼ de taza de leche descremada (skim) o baja en grasa (1%)
- ☐ 4-5 cubos de hielo



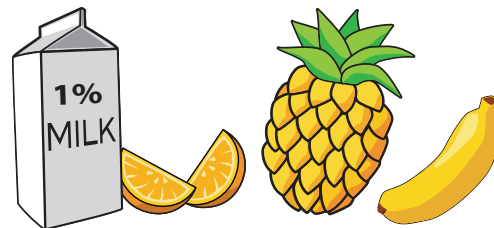
RECUERDE:
¡Es mas probable que sus niños prueben un nuevo alimento si usted lo prueba con ellos!





LISTA DE COMPRAS

- ☐ 1 banana/plátano
- ☐ 1 lata de 15 onzas de piña en trozos, empacada en su propio jugo (no en sirope)
- ☐ Jugo de naranja 100% natural (no bebida de naranja)
- ☐ Leche baja en grasa (1%) o descremada (skim)



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.



Camote "Sacúdalo y Hornéelo" **RECETA**

Módulo 6

Ingredientes:

- ☐ 3-4 camotes
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ Sal al gusto
- ☐ Una pizca de nuez moscada o canela (opcional)



CONSEJOS DE SEGURIDAD:

Nunca mantenga o deje un cuchillo al alcance de un niño pequeño. Mantenga alejados a los niños pequeños de estufas calientes y cacerolas calientes. Corte los camotes en pedazos no mas grandes de ½ pulgada para prevenir ahogo.



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 450 grados.
2. Restriegue y enjuague los camotes. Déjelos con la cáscara.
3. Corte cada camote en pedazos no más grandes de ½ pulgada.
4. Coloque todos los pedazos de camote en una bolsa con cierre hermético.
5. Dígale a su hijo que agregue el aceite de oliva, unas cuantas pizcas de sal y un poquito de nuez moscada o canela (si la está usando).
6. "Cierre" la bolsa y deje que su hijo la sacuda.
7. Abra la bolsa y coloque los pedazos de camote en una capa delgada en un molde para hornear.
8. Hornee por 15-20 minutos.

Consejo 1: ¡Porqué no ponen un poco de música movida para que usted y su hijo se puedan realmente "sacudir" mientras estén haciendo esta receta!

Consejo 2: Si usted no tiene ninguna bolsa plástica para la "sacudida", no importa. Simplemente revuelva todo junto en una taza. La bolsa simplemente lo hace mas divertido.



RECUERDE:

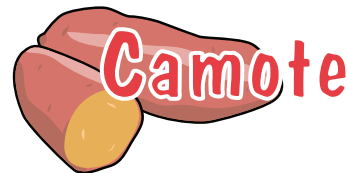
¡Es mas probable que sus niños prueben un nuevo alimento si usted lo prueba con ellos!





LISTA DE COMPRAS

- ☐ 3-4 camotes
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Canela o nuez moscada (opcional)
- ☐ Sal
- ☐ Bolsas plásticas con cierre herméticos



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.



Consejos Para Cambiar a Leche y Queso Bajos en Grasa...

Módulo 6

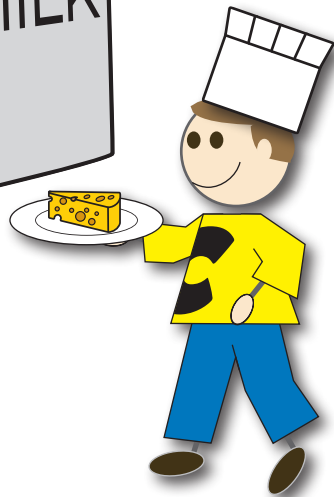
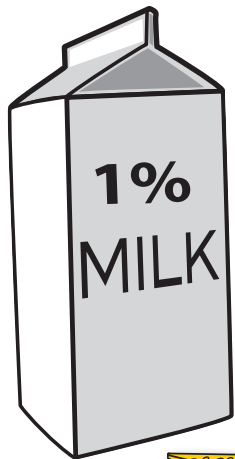
CONSEJOS

Para la mayoría de las personas arriba de los 2 años, la leche y queso bajos en grasa (1%) son recomendados. La leche reducida en grasa (2%) y la leche entera tienen mucha grasa, grasas saturadas y colesterol, lo que la mayoría de los niños arriba de los 2 años y adultos no necesitan. La leche baja en grasa y descremada tiene tanto de las cosas buenas (calcio y vitamina D) como la leche entera o 2%.

El queso mozzarella semidescremado y bajo en grasa (2%) son bajos en grasa y buenas fuentes de calcio. Cuando escoja quesos bajos en grasa, fíjese en la información nutricional que tengan 6 gramos de grasa o menos por onza.

Algunas personas encuentran más fácil cambiar lentamente el tipo de leche que ellos toman. Por ejemplo, si usted está acostumbrado a tomar leche entera, pruebe primero 2%, luego pruebe 1% y luego libre de grasa. Y muchos encuentran que una vez que hicieron el cambio, ¡a ellos ni siquiera les gusta el sabor de la leche entera nunca más!

.....
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.





LECHE						
Tamaño de porción: 1 taza	Leche descremada (fat free)	Leche baja en grasa (1%)	Leche Reducida en grasa (2%)	Leche Entera (whole milk)	Leche con sabor a chocolate 1%	Leche Entera con sabor a chocolate
Calorías	83	102	122	149	158	208
Grasa (g)	0	2.5	5	8	3	8.5
Grasa Saturada (g)	0	1.5	3	5	2	5
Proteína	8	8	8	8	8	8
Calcio (mg)	299	305	293	276	290	280
Vitamina D (UI)	115	117	120	124	108	124
QUESO						
Tamaño de porción: 1 onza	Queso Mozzarella semidescremado	Queso Cheddar bajo en grasa (2%)	Queso Cheddar	Queso Suizo	Queso Pepper Jack	Queso Monterrey
Calorías	86	90	114	108	110	110
Grasa (g)	5	6	9	8	9	9
Grasa saturada (g)	3	4	6	5	6	6
Proteína	7	7	7	7	7	7
Calcio (mg)	207	200	204	224	200	200

Estas tablas ayudan a mostrar la diferencia de calorías y grasa en productos lácteos altos en grasa y bajos en grasa, pero también muestra como las cantidades de proteína, calcio y vitamina D son lo mismo. La leche con chocolate tiene bastantes calorías extras provenientes del azúcar que los niños no necesitan.



Pasta Vegetariana

Módulo 6

RECETA

Instrucciones:

1. Hierva agua en una cacerola.
2. Mientras el agua está hirviendo, lave y escurra en un colador los vegetales enlatados. Esto le quitará la sal extra de los vegetales enlatados. Póngalos en un recipiente aparte.
3. Agregue la pasta de grano entero y cocine por 10 minutos.
4. Drene la pasta en un colador.
5. Regrese la pasta a la cacerola y agregue los vegetales y la salsa de spaghetti.
6. Cocine a fuego medio-bajo hasta que los vegetales estén calientes.
7. Justo antes de servir, salpíquela con el queso mozzarella semidescremado.

Consejo 1: Usted también puede usar vegetales frescos o congelados; simplemente cocínelos antes de agregarlos a la pasta.

Lista de compas y consejos para cambiar a pasta de grano entero - continúa al otro lado

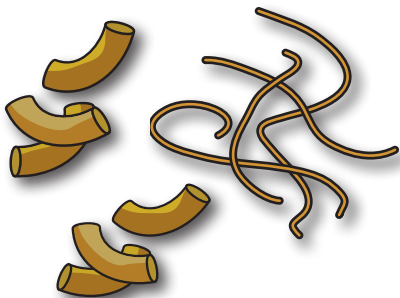


RECUERDE:

¡Es mas probable que sus niños prueben un nuevo alimento si usted lo prueba con ellos!

Ingredientes:

- ☐ 1 caja o bolsa de pasta de grano entero (whole wheat) (13 a 16 onzas, pruebe spaghetti o rotini)
- ☐ 1 lata de 15 onzas de vegetales (pruebe vegetales mixtos, frijolitos verdes, espinaca o zanahorias)
- ☐ 1 taza de salsa de spaghetti
- ☐ ½ taza de queso mozzarella semidescremado, rayado





LISTA DE COMPRAS



- ☐ Queso mozzarella descremado, rayado
- ☐ Pasta de grano entero (“whole wheat” va a ser lo primero en la lista de ingredientes)
- ☐ Salsa de espagueti
- ☐ 1 lata de vegetales de 15 onzas (pruebe vegetales mixtos, frijolitos verdes, espinacas o zanahorias)

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.

CONSEJOS para cambiar a pasta de grano entero

Las pastas de grano entero están hechas de trigo que incluye TODAS las partes de la semilla del grano. Las pastas de grano entero tienen mas de las “cosas buenas” que nuestro cuerpo necesita, como ser fibra, proteína, vitaminas y minerales.

Cuando escoja pasta para su familia, fíjese en las que son hechas de grano entero. Fíjese en “**whole** grain” o “**whole** wheat” en la bolsa o caja de la pasta. También fíjese en la lista de ingredientes y escoja pastas que en la lista tengan “**whole** grain” como el primer ingrediente. Fíjese en los siguientes ingredientes: **whole** wheat, **whole** durum, **whole** grain.

