



CARTA INFORMATIVA MÓDULO 7

NUTRICIÓN

METAS DEL PROYECTO CHILE

- ✓ Las familias comerán más fruta, vegetales y comidas hechas con granos enteros
- ✓ Las familias comerán menos alimentos con alto contenido de azúcar y grasa
- ✓ Las familias serán físicamente más activas
- ✓ Las familias mirarán menos TV

NO OLVIDE...

Fíjese este mes en las etiquetas de **CHILE** en los estantes de su tienda local participante en **CHILE**. ¡Mientras esté allí, agarre recetas de comida y meriendas para hacer en la casa utilizando pepino, fresa y arroz integral!



Traiga a su hijo con usted a la tienda para encontrar **fresas** y **pepinos** en la sección de frutas y verduras, y **arroz integral** o **silvestre**. En la sección de productos congelados, busque **fresas** que no tengan azúcar añadida.

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.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO...

Durante las últimas semanas, su hijo ha estado probando **fresa, pepino y arroz integral** en las actividades de clase, comidas y meriendas ofrecidas por el Head Start. En las siguientes semanas, trate de agregar fresas, pepinos y arroz integral (o arroz silvestre/wild rice) en las comidas y meriendas en la casa. Entre mas usted y su familia prueben comidas nuevas juntos, será mas probable que su hijo pruebe comidas nuevas en el futuro.



En esta carta informativa, nosotros tenemos ideas y recetas usando fresas, pepinos y arroz integral. Recuerde cortar siempre todas las comidas en pedazos pequeños **no mas grandes de ½ pulgada** para prevenir ahogo en niños pequeños.



¡Fíjese en la **etiqueta de CHILE** en los estantes de fresas, arroz integral y pepinos en su tienda local participante en **CHILE**!

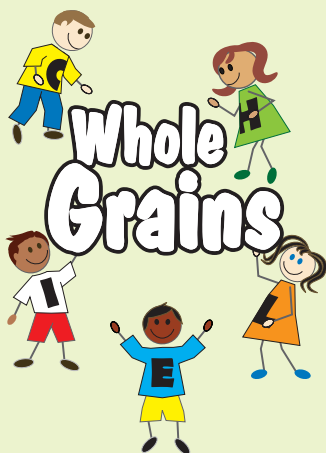
¿ALBOROTO POR GRANO ENTERO?

¿Ha estado usted escuchando o leyendo muchas cosas acerca de granos

enteros últimamente? ¿Se pregunta usted de que se trata todo este alboroto? Los granos enteros son diferentes a los granos refinados en el sentido que ellos tienen más fibra y nutrientes y son más saludables para su familia.

La mitad de los granos que usted y su familia comen deberían ser granos enteros. Esto incluye comidas como pan, arroz, cereales y pastas. El comer arroz integral o arroz silvestre es una buena forma de recibir más granos enteros en la dieta de su familia

Muchas personas piensan que el arroz integral tiene más sabor que el arroz blanco. Recuerde que el cambio será mucho más fácil para su hijo si usted mismo hace el cambio durante los tiempos de comida.



COMPRANDO ARROZ INTEGRAL Y ARROZ SILVESTRE.

El arroz integral se está volviendo más común en las tiendas de abastecimiento y muchas veces tiene el mismo precio que el arroz blanco. El arroz integral toma mas tiempo para cocinar que el arroz blanco, pero el arroz integral instantáneo puede estar disponible en su tienda local participante en **CHILE**. El arroz integral tiene una vida mas corta en los estantes que el arroz blanco, pero puede ser mantenido por largo tiempo en el congelador.



El arroz silvestre es la semilla de la planta, y es vendido frecuentemente junto al arroz blanco como "grano largo y arroz silvestre" (long grain and wild rice). Tenga presente que es solo parcialmente grano entero si el grano largo es arroz blanco. Busque arroz silvestre completamente o arroz silvestre combinado con arroz integral. Las **etiquetas de CHILE** en los estantes de su tienda local participante le ayudarán a identificar el arroz integral y silvestre.



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

¡PIENSE EN SU BEBIDA!



Las sodas, las bebidas de fruta que no son 100% jugo (como ser el "fresco" de naranja o el ponche de frutas), y otras bebidas con azúcar agregada no son tan saludables para su familia. Estas bebidas son altas en calorías pero bajas en vitaminas y minerales. El beber soda o inclusive demasiado jugo llena el estómago de los niños pequeños y los puede mantener alejados de comidas que son mejores para ellos.

El beber demasiada soda puede llevar a sobrepeso, obesidad y diabetes como también otras enfermedades crónicas. El beber soda y bebidas azucaradas a menudo conlleva a dolorosas y costosas caries en los dientes de niños pequeños.

Algunas de las alternativas para sodas y bebidas de frutas incluyen agua, leche 1% o leche descremada y jugo de fruta 100% natural. Los preescolares arriba de los dos años de edad necesitan 2 a 3 porciones (tazas) al día de leche baja en grasa (1%) o leche descremada o productos lácteos. El jugo de fruta 100% natural debe ser limitado a 4-6 onzas al día, que es solamente de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza al día. El agua debe ser ofrecida a los niños a lo largo del día. Intente darle sabor a su agua con fruta fresca o incluso con tajadas de pepino.

Recuerde que los cambios son más fáciles de hacer cuando todos en la familia los hacen. Será más fácil limitar sodas y otras bebidas azucaradas a niños si todos en la familia hacen lo mismo.

RECETA #1: Batido de Fresa

¡Esta receta puede hacerse como merienda, desayuno o postre!

Ingredientes:

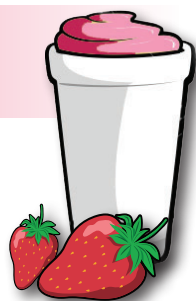
- 3 tazas de fresas frescas o congeladas (si son congeladas, NO empacadas con azúcar).
- 1 yogurt natural de 6-8 onzas bajo o libre de grasa.
- $\frac{2}{3}$ de taza de leche baja en grasa (1%) o libre de grasa.

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que esté suave.
2. Sirva inmediatamente.

Consejos:

1. Si la fruta se pega apague la licuadora y revuélvala.
2. Si usted no tiene licuadora, use un tenedor o un triturador de papa.
3. Siéntase libre de agregar otra fruta, como ser banano, naranja o melocotón.



(Porciones 4-6)

RECETA #2: Ensalada de Pepino y Arroz Integral

Esta receta se puede hacer como merienda o como plato complementario de una comida grande.

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral, cocinado (regular o instantáneo).
- 2 tazas de pepino, pelado y en trocitos en pedazos no mas grandes de $\frac{1}{2}$ pulgada.
- 1 taza de tomate, en trocitos y sin semillas (o use tomate enlatado en trocitos).
- 1 cucharadita de dill seco (o fresco, pero entonces use 2 cucharaditas).
- $\frac{1}{4}$ de taza de aderezo italiano para ensaladas bajo o libre de grasa.

Instrucciones:

1. Cocine el arroz integral según las instrucciones en el paquete. El tiempo que esto toma será diferente dependiendo si el arroz integral es regular o instantáneo.
2. En un recipiente, revuelva el pepino, los tomates, el dill y el aderezo de ensalada. Agregue el arroz cocinado.
3. Déjelo enfriar por una hora y sívalo.



(Porciones 4-6)

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 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.

¡Fresas!

- ¡En promedio, hay 200 semillas en tan solo una fresa!
- Las fresas son un excelente complemento en ensaladas de frutas o ensaladas verdes.
- ¡Son siempre deliciosas por sí solas o pruébelas en rebanadas sobre el cereal o la avena!
- Pruebe agregarlas al queso cottage o yogurt bajo en grasa como una refrescante merienda.



¡Pepino rico en Vitamina C!

- ¡Los pepinos tienen gran cantidad de Vitamina C!
- Use tajadas de pepino en vez de tortilla chips para las salsas o dips bajos en grasa.
- Sirva tajadas de pepino en su emparedado favorito.
- Agregue pepino en trocitos a las ensaladas verdes, ensalada de pasta y ensalada de pollo o atún.
- Agregue tajadas de pepino darle sabor a su agua.