



CARTA INFORMATIVA MÓDULO 5

NUTRICIÓN



OBJETIVOS DEL PROYECTO CHILE:

- ✓ Las familias comerán más frutas, vegetales y comidas hechas con grano entero
- ✓ Las familias comerán menos azúcar y comidas ricas en grasa
- ✓ Las familias serán físicamente más activas
- ✓ Las familias mirarán menos televisión



Lleve a su niño con usted al supermercado y busque calabaza y melocotones en la sección de productos frescos. También puede buscar calabaza en la sección de productos congelados y los melocotones en la sección de productos congelados/enlatados.

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.

Mod_5_News_Nutr_sp_2013

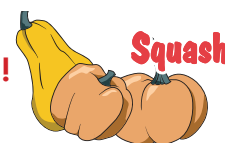
QUE PASA...

Ultimamente, su hijo ha estado probando calabaza y melocotones en las actividades de su clase, en las comidas y meriendas ofrecidas en el Head Start. Esté atento de "Las actividades para la Casa" de CHILE que incluye ideas de recetas para calabaza y melocotones. Entre más veces usted y su hijo prueben estas comidas nuevas juntos, es más probable que su hijo desarrolle el gusto para la calabaza y melocotones y disfrute estas comidas. Durante las próximas semanas, intente agregar calabaza en las comidas como guisados y sopas y agregue melocotones como merienda ya sea solo o sobre cereal o yogurt. No olvide cortar la calabaza o los melocotones en pedacitos pequeños no más grandes de ½ pulgada para prevenir ahogo en niños pequeños.

Algunas ideas incluyen:

- Agregue melocotones a la avena (oatmeal), yogurt, queso cottage y salsa de manzana o sívalos con queso mozzarella descremado para un delicioso y fácil aperitivo.
- Recuerde comprar melocotones enlatados "en su propio jugo" no en "sirope dietético/light Syrup" o "sirope regular/heavy syrup".
- ¡La cáscara del melocotón es buena para usted también, así que no es necesario que lo pele!
- Los melocotones congelados son también rápidos y fáciles si están disponibles en su tienda.

Las calabazas se agrupan en 2 tipos "las de invierno" y "las de verano", ¡pero no se confunda! Muchos tipos de calabaza se pueden encontrar durante todo el año.



Las de Verano, como ser calabacitas, zapallito y calabaza amarilla, se pueden comer crudas en las ensaladas o solas como una deliciosa merienda, asadas o en sus sopas o guisos favoritos.

Las de Invierno, como ser la calabaza tipo bellota, tipo mantequilla, tipo spaghetti y la calabaza anaranjada pueden ser horneadas, hervidas o inclusive ¡asadas! El sabor va a depender en el tipo de calabaza que usted use. Usted puede disfrutar la calabaza como un platillo complementario lleno de colores en cualquier tiempo de comida. Trate de moler la calabaza cocinada como las papas o licue la calabaza cocinada con caldo de vegetales o de pollo para hacer una base gruesa para sopa.

Recuerde cortar la comida en pedazos no mas grandes de 1/2 pulgada para prevenir ahogo.



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

Aquí están algunas instrucciones para cocinar calabazas de invierno:

Lave la calabaza bajo el chorro de la llave y quite toda la tierra de la cáscara. Corte la calabaza por mitad y quítele las semillas.

PARA HORNEAR: Precaliente el horno a 350 grados y coloque las mitades de la calabaza en un molde para hornear. Hornee por 1 hora y revísela para asegurarse que esté lista metiéndole un tenedor en la parte más gruesa. Si no está suave, continúe cocinando por 30 minutos más o hasta que esté suave.

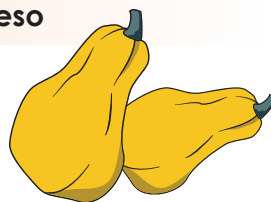
PARA COCER: Corte las mitades de la calabaza otra vez, ahora usted tendrá 4 piezas. Hierva agua en una olla grande y agregue la calabaza a la olla. Cubra la olla con la tapa y continúe hirviéndolas por 10-20 minutos hasta que estén suaves. Escorra el agua y deje que la calabaza se enfríe antes de manipularla.

PARA ASAR: Quítele la cáscara y corte las mitades de la calabaza en piezas de ½ pulgada. Coloque los pedacitos de calabaza en pinchos y con una brocha ún-teles aceite de oliva. Deje los pinchos en el asador caliente y cúbralo con la tapa permitiendo que la calabaza se cocine por 10 minutos. Dele vuelta a los pinchos y continúe cocinándolos por 10 minutos más.

RECETA #1: Calabaza tipo spaghetti con queso

Ingredientes:

- 1 Calabaza tipo spaghetti mediana (Spaghetti Squash)
- ½ taza de queso parmesano bajo en grasa, rayado
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta para darle gusto



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 325 grados.
2. Lave la calabaza, pártala en mitades y quítele las semillas. Colóquelas boca abajo en un pírex para hornear y cocínelas por 1 hora (o hasta que estén suaves) y déjelas enfriar por 20-30 minutos.
3. Utilizando un tenedor, "rastrille" las tiras de la calabaza de la cáscara y colóquelas en un plato.
4. Revuelva las tiras de la calabaza gentilmente con aceite de oliva, queso, sal y pimienta.

Porciones 4-6

Consejos:

A los niños pequeños algunas veces no les gusta comer pimienta, siéntase libre de dejar la pimienta fuera de esta receta. La sal también la puede dejar afuera, ya que el queso le añade ¡bastante sabor!

RECETA #2: Avena con melocotón

Ingredientes:

- ¼ de taza de avena regular o de cocinado rápido
- ⅓ de taza de agua
- ¼ de taza de melocotones en rodajas enlatados (en su propio jugo)
- ⅛ de cucharadita de canela (opcional)
- ⅛ de cucharadita de extracto de vainilla (opcional)



Instrucciones:

1. Corte las rodajas de melocotón en pedacitos pequeños no más grandes de ½ pulgada.
2. En un recipiente agregue avena, agua y el melocotón con el jugo.
3. Cocínelo en el microondas por 2 minutos, revuélvalo y cocínelo otros 2 minutos, revuélvalo y luego cocínelo por intervalos de 1 minuto hasta que se cocine.
4. Una vez que esté cocinado, agregue la canela opcional, extracto de vainilla.

Porciones 1-2

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 casa por su hijo(a) en el Head Start muchas veces durante este año escolar. La carta informativa estará llena de consejos de cómo mantener a su hijo y el resto de la familia saludable. ¡Cada carta informativa incluirá lo último de CHILE y consejos de cómo mantener activo a su hijo y comiendo todas las comidas que son realmente buenas para él o ella!

CONSEJOS: PREVENGA AHOGO EN CASA

Las comidas pueden causar ahogo dependiendo del tamaño, forma y textura. Comidas que son pequeñas, redondas, suaves y/o lisas deben de evitarse. Estas pueden ser tragadas enteras y tienen una forma perfecta para obstruir la vía aérea de los niños. Pedazos gruesos de comida dura o fibrosa como la calabaza cruda o el melocotón crudo también pueden causar ahogo si los niños no son capaces de masticar la comida completamente y se tragan una pieza que no es lo suficientemente pequeña. La Academia Americana de Pediatría recomienda cortar la comida en pedazos pequeños, fácilmente masticables no más grandes de media pulgada.

Evite servir comidas que pueden causar ahogo o prepárelas de una manera que reduce el riesgo en los niños de ahogarse con ellas. Por ejemplo, asegúrese que todas las pedajas de la calabaza o el melocotón son cortados en piezas no mas grandes de ½ pulgada. No apresure a su hijo a terminar la comida o la merienda. Los niños(a) nunca deben comer mientras están caminando, corriendo o riéndose y recuerde que un adulto debe ver SIEMPRE a los niños(a) mientras están comiendo.