

2013

Nutrition Newsletter 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 Newsletter Spanish - Module 6." (2013). <https://digitalrepository.unm.edu/chile-plusmod6/4>

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.



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

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.



Traiga a su hijo con usted a la tienda para buscar las **naranjas** y los **camotes** en la sección de frutas y verduras. En la sección de productos enlatados, busque **naranjas** en su propio jugo o en "agua" (no syrup) y **camotes** sin azúcar añadida.

QUÉ ESTÁ PASANDO...

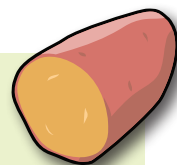
Ultimamente, su hijo ha estado probando camotes y naranjas en las actividades del salón de clases, comidas y meriendas en el Head Start. Esté pendiente de los **materiales para el hogar de CHILE** que tienen recetas de camotes, naranjas y pastas de grano entero (whole grain). Entre más veces prueben usted y su hijo estas nuevas comidas, es más probable que su hijo pueda disfrutar los camotes y las naranjas por el resto de su vida. Durante las siguientes semanas, trate de agregar **camotes, naranjas y pastas de grano entero** a sus comidas y meriendas en la casa. No olvide cortar los camotes y las naranjas en pedazos pequeños **no más grandes de ½ pulgada para prevenir ahogo**.



Estas son algunas ideas:

Para camotes:

- Agregue pedazos cocinados a cualquier comida como un plato complementario lleno de colores.
- Agréguelo a sus sopas favoritas o guisos para añadirle color y sabor.
- Cocínelos y muélalos como puré de papa.



Para naranjas

- Las naranjas son grandiosas cuando se agregan a las ensaladas de frutas o ensaladas verdes.
- Los pedazos de naranja son deliciosos por si solos como una merienda.
- Agréguela a queso cottage o a yogurt bajo en grasa para una refrescante merienda.



La mitad de los granos que usted y su familia comen deberían ser granos enteros (whole grain). Esto incluye comidas como pan, arroz, cereales y pastas. Comer pasta de grano entero es una excelente manera de incorporar más granos enteros en la dieta de su familia.

Cambiar de pasta blanca regular a pasta integral de grano entero (whole wheat) puede tomar cierto tiempo, pero con pasta de grano entero, su familia está recibiendo mas de las cosas buenas (fibra y nutrientes) que sus cuerpos necesitan. Trate de combinar pastas de grano entero y regular hasta que se acostumbre al cambio de textura y sabor. El cambio será mucho más fácil para sus hijos si usted mismo hace el cambio durante los tiempos de comida.

¡Haga el cambio a leche y queso bajos en grasa! La mayoría de los niños mayores de dos años ya no necesitan la grasa extra de la leche entera, por lo tanto después de esta edad ellos deberían de estar tomando leche baja en grasa (1%) o libre de grasa. El queso bajo en grasa, como ser el queso cheddar 2% y el mozzarella bajo en grasa o semidescremado (el que se usa para las barritas de queso) son maravillosos como merienda para niños y adultos. Cuando compre queso bajo en grasa busque en la etiqueta de "información nutricional" los que tienen 6 gramos de grasa o menos por porción. Los productos lácteos bajos en grasa tienen la misma cantidad de proteína, calcio y vitamina D que los lácteos ricos en grasa.





Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

¡Los Camotes son Tubérculos Súper-Deliciosos! Los camotes son parte de la familia de los tubérculos y están cargados de cosas que son buenas para usted y su familia. Los camotes tienen gran cantidad de vitamina A y C, además de otras vitaminas y minerales importantes para la salud. ¡La vitamina A ayuda a mantener los ojos fuertes! Cuando cocine con camotes, trate de dejarles la cáscara cuando pueda. ¡Muchas vitaminas y minerales se encuentran cerca de la cáscara!

¡Las naranjas tienen un montón de primos! Todos los diferentes tipos de mandarinas (tangerines, clementines, tangelos) son todas frutas cítricas que son muy buenas para comer como las naranjas.

RECETA #1: Camote en Rodajas



Ingredientes:

- 2 camotes grandes
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de comino molido (opcional)
- Pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Lave y restriegue los camotes bajo el chorro de agua.
3. Corte los camotes por mitad a lo largo, luego corte cada mitad a lo largo en 6 rodajas.
4. En un recipiente, mezcle el resto de los ingredientes juntos.
5. Agregue las rodajas de camote al recipiente y revuélvalos delicadamente de tal manera que los camotes queden bien cubiertos.
6. Coloque las rodajas en un molde para hornear sin que se toquen y hornee por 25 minutos o hasta que estén suaves.
7. Déjelos enfriar por aproximadamente 10 minutos antes de servirlos y **recuerde cortarlos en pedazos no más grandes de ½ pulgada** para niños pequeños.



RECETA #2: Ensalada de Espinaca y Naranja Mandarina

Ingredientes:

- 1 ramo de espinaca fresca (o una bolsa de espinaca fresca)
- 1 lata de Naranja Mandarina (en agua o en su jugo, NO syrup)
- 1 chile dulce
- 1 pepino pequeño
- 1 cucharada de aderezo Italiano bajo en grasa o vinagreta

Instrucciones:

1. Lave las hojas de espinaca bajo el chorro de agua fría en un colador y póngalas en un recipiente. Seque las hojas con papel toalla y quíteles las ramitas.
2. Escorra las naranjas en un colador y córtelas en pedazos no más grandes de ½ pulgada.
3. Lave el chile dulce, quítele las semillas y córtelo en pedazos no más grandes de ½ pulgada.
4. Lave y pele el pepino. Pártalo en rodajas finas y no más grandes de ½ pulgada.
5. Agregue el aderezo de ensalada y revuélvalos juntos.
6. Sirvalo inmediatamente y refrigere lo que sobre.

Consejo 1: Agregue cualquier vegetal que a usted le guste, solo recuerde cortarlos en pedazos no más grandes de ½ pulgada.

Consejo 2: Siéntase libre de usar pedazos de naranja fresca en vez de la Naranja Mandarina enlatada.

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 enroldado en el Head Start. La carta informativa estará llena de consejos para mantener a su hijo y al resto de su familia sanos. ¡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!

Fruta entera vs. Jugo

El jugo de naranja 100% natural es bueno como merienda, pero no tiene la fibra y algunos nutrientes que la fruta entera de naranja tiene. Los niños solo deben tomar de 4-6 onzas de jugo 100% natural **al día**, que es solo de ½ a ¾ de taza. Los pedazos de la fruta entera de naranja le darán a su hijo más de las "cosas buenas" para mantenerlo saludable. Recuerde cortar las naranjas en pedazos no más grandes de ½ pulgada.

