



Cambiando a Arroz Integral y Arroz Silvestre en vez de Arroz Blanco

CONSEJOS

Módulo 7



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.

La mitad de los granos que usted y su familia comen deben ser granos enteros (whole grain). Para este momento quizás usted ya ha hecho el cambio a pastas de grano entero, cereales y pan 100% grano entero. El comer **arroz integral** o **arroz silvestre** en vez de arroz blanco es otra excelente manera de recibir más grano entero en la dieta de su familia.

La mayoría de las familias encuentran fácil hacer el cambio de arroz blanco a arroz integral o silvestre porque tiene más sabor y es más saludable que el arroz blanco.

- El arroz integral puede ser usado en cualquier platillo que sugiere arroz blanco, incluyendo arroz Español, chiles rellenos, burritos, sopas, guisos, etc.
- Recuerde que el cambio será mucho más fácil para sus hijos si usted mismo hace el cambio durante las comidas.
- El arroz integral a menudo cuesta lo mismo que el arroz blanco.
- Busque arroz silvestre puro o arroz silvestre mezclado con arroz integral.
- El arroz integral regular se tarda mas en cocinar que el arroz blanco, pero hay arroz integral instantáneo.
- El arroz integral tiene una vida mas corta que el arroz blanco en los estantes, pero se mantendrá mucho más si se almacena en el freezer.
- Algunas personas encuentran mas fácil cocinar una gran cantidad de arroz integral y luego congelarlo en porciones pequeñas para usar en futuras comidas.

La **etiqueta roja de CHILE** en los estantes de su tienda local participante le ayudará a identificar el arroz integral y el arroz silvestre.





Piense en su Bebida y Póngase Atento acerca del Azúcar!

Módulo 7

CONSEJOS



Las sodas, bebidas de fruta que no son 100% jugo (como las bebidas de naranja "orangeade" o los ponches), y otras bebidas con azúcar añadida son altas en calorías pero bajas en vitaminas y minerales. El tomar este tipo de bebidas puede llevar a aumento de peso y dolorosas y costosas caries en los dientes de niños pequeños.

Algunas alternativas para la soda y bebidas de frutas incluyen:

- Leche baja en grasa (1%) o libre de grasa: Los preescolares de dos años o mayores necesitan de 2 a 3 tazas al día.
- Agua: Debe ser ofrecida a los niños a lo largo del día.
- Jugo de fruta 100% natural: Los niños pueden tomar 4-6 onzas por día, que es solo $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza.

Muchas veces no somos conscientes de la cantidad de azúcar que contienen las bebidas comunes. La próxima vez que usted esté en la tienda, fíjese en la información nutricional de las bebidas azucaradas, como ser las sodas, bebidas "deportivas" o bebidas con sabor a fruta. El azúcar está en la lista en gramos (g). Hay más o menos 4 gramos de azúcar en una cucharadita. Por lo tanto, si una lata de soda o bebida deportiva tiene 40 gramos de azúcar indicada en la información nutricional, entonces esa bebida tiene **10 cucharaditas de azúcar añadida**.

USTED PUEDE CALCULAR LA CANTIDAD DE AZÚCAR AQUÍ:

Ejemplo: 40 gramos de azúcar / 4 gramos de azúcar por cucharadita = 10 cucharaditas de azúcar.
 gramos de azúcar / 4 gramos de azúcar por cucharadita = cucharaditas de azúcar.

Para ver cuanta azúcar es eso en realidad, intente esta actividad con su hijo en la casa:

Cuente 10 cucharaditas de azúcar en un recipiente o una bolsa plástica con cierre. Deje que su hijo cuente en voz alta con usted. ¡Esa es la cantidad de azúcar que hay en la mayoría de las sodas en lata de 12 onzas! ¡Imagínese comer esa cantidad de azúcar por sí sola o en un vaso con agua!

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





Pinchos de Fresa

Módulo 7

RECETA

Porciones 4

Ingredientes:

- ☐ 16 fresas frescas
- ☐ 1 naranja
- ☐ 1 banana
- ☐ 2 envases pequeños (6-8 onzas) de yogurt bajo en grasa o libre de grasa
- ☐ 4 pajillas de plástico



Instrucciones:

Los niños pequeños pueden ayudar con todos los pasos EXCEPTO el paso 3.

1. Lave las fresas bajo el chorro de agua fría y séquelas.
2. Pele la naranja y la banana.
3. Pique todas las frutas en pedazos no mas grandes de ½ pulgada.
4. Coloque los pedazos de fruta en la pajilla.
5. Sírvalo con yogurt (como "Dip"). Deje que los niños metan el pincho en el yogurt.



Consejo de seguridad: Nunca mantenga o deje un cuchillo al alcance de un niño pequeño.



RECUERDE:

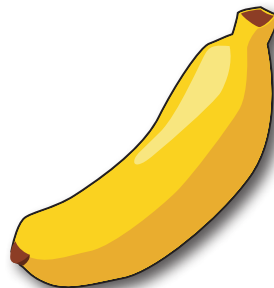
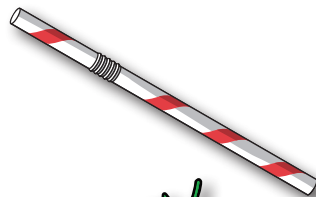
¡Es más probable que sus hijos prueben una nueva comida si usted la prueba con ellos!





LISTA DE COMPRAS

- ☐ 1 fresas frescas
- ☐ 1 naranja
- ☐ 1 banana
- ☐ 2 envases pequeños (6-8 onzas) de yogurt bajo en grasa o libre de grasa
- ☐ 4 pajillas de plástico



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.



Hormigas en un Tronco

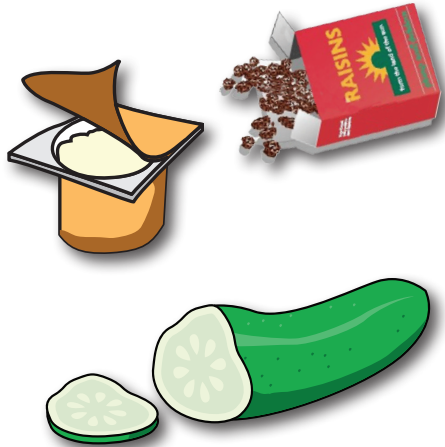
Porciones 2-4

Módulo 7

RECETA

Ingredientes:

- ☐ 1 pepino
- ☐ 1 envase pequeño (6-8 onzas) de yogurt bajo en grasa o libre de grasa O queso cottage bajo en grasa
- ☐ 1 caja pequeña de pasas



Instrucciones:

Los niños pequeños pueden ayudar con todos los pasos EXCEPTO cortar el pepino en el paso 1.

1. Lave y pele el pepino. Córtele por mitad a lo largo y quítele las semillas.
2. Llene el espacio donde estaban las semillas con el yogurt o el queso cottage.
3. Coloque las pasas encima de esta manera parecen hormigas sobre un tronco (u ¡hormigas sobre un bote!)

Consejos de seguridad:

Nunca mantenga o deje un cuchillo al alcance de un niño pequeño. Corte las comidas en pedazos no mas grandes de ½ pulgada para prevenir ahogo.

RECUERDE:

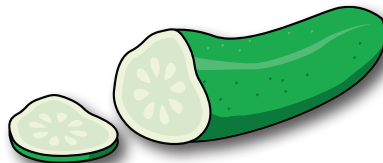
¡Es más probable que sus hijos prueben una nueva comida si usted la prueba con ellos!





LISTA DE COMPRAS

- ☐ 1 pepino
- ☐ 1 envase pequeño (6-8 onzas) fr yogurt bajo en grasa o libre de grasa O queso cottage bajo en grasa
- ☐ 1 caja pequeña de pasas



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.