

Estimada Familia,



Estamos iniciando en mi clase un programa para aprender cómo elegir mejor nuestros alimentos y la actividad física que realizamos. Voy a aprender a:

- balancear mis alimentos usando un sistema para agrupar los alimentos;
- conocer por nombre los nutrientes principales de cada grupo alimenticio;
- balancear mi alimentación desayunando, comiendo y eligiendo bocadillos saludables;
- leer la Información Nutricional en las etiquetas de comida.

Asimismo aprenderé:

- acerca de las porciones de los alimentos;
- acerca de los beneficios de mantenerme físicamente activo;
- acerca de opciones saludables de bebidas.

Después de algunas lecciones, traeré tareas a casa que podremos hacer juntos. Al final del programa, traeré a casa un libro de trabajo para mostrarles lo que aprendí acerca de la buena nutrición y la actividad física.

Una cosa que me emociona de aprender a seleccionar alimentos saludables es: \_\_\_\_\_

---



---

Atentamente,

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del padre: \_\_\_\_\_

¡Usted es una parte esencial de la buena salud de su hijo! Inicie un nuevo camino hoy y hable con su hijo acerca de los alimentos que conforman los cinco grupos alimenticios y dígame que pueden agregarlos a su lista del mandado. Pegue este cuadro en su refrigerador como un recordatorio de las opciones saludables de alimentos.



<b>GRUPO DE LOS LÁCTEOS</b> Obtenga alimentos ricos en calcio 	<b>GRUPO DE LAS VERDURAS</b> Varíe sus verduras 	<b>GRUPO DE LAS FRUTAS</b> Ponga énfasis en las frutas 	<b>GRUPO DE LOS GRANOS</b> Asegúrese de que al menos la mitad sean granos enteros 	<b>GRUPO DE LA PROTEÍNA</b> Elija proteínas bajas en grasa 

La información nutricional en este programa se basa en la Guía Dietética para los Americanos, según puede verse en la imagen de alimentos MiPlato del USDA.

Para más información acerca de cómo mantener la buena salud de su hijo y su familia, así como para obtener deliciosas y nutritivas recetas que pueden preparar juntos, visite **HealthyEating.org**.



## Un Desayuno Mejor ...

Los estudios confirman que los estudiantes que desayunan todas las mañanas ponen más atención en la escuela y hacen mejor sus tareas escolares. En menos de cinco minutos, usted puede preparar los siguientes desayunos, ¡o empacarlos para comer en el camino!

- Cereal, leche y fruta
- Rosca bagel tostada con queso derretido y pasas
- Queso para deshebrar, galletas integrales y fruta
- Yogur y licuados de fruta con galletas de canela
- Huevos revueltos, tortilla de maíz y salsa
- Sándwich de crema de cacahuete y plátano
- Avena con puré de manzana y nueces
- Rebanadas de manzana con crema de cacahuete y una barrita de granola

## Bocadillos Inteligentes ...

Los niños necesitan bocadillos saludables todos los días debido a que sus estómagos son más pequeños que los de los adultos y por lo tanto se llenan más pronto a la hora de la comida. Los bocadillos saludables son muy importantes para los niños porque funcionan como “mini comidas”, dándole a su hijo hasta un cuarto de la energía diaria que necesita y llenando los huecos nutricionales.

Pero ¡tenga cuidado! Comer bocadillos constantemente durante el día puede resultar en un exceso de alimentos. Por otro lado, los bocadillos que pertenecen a los “extras”—los que tienen mucha azúcar y grasa (por ejemplo dulces, galletas, frituras, sodas regulares)—no ayudan a llenar los huecos nutricionales.

Aquí le presentamos algunas ideas de bocadillos nutritivos, sabrosos y del agrado de los niños:

- Crema de cacahuete o queso sobre galletas integrales
- Fruta (fresca o deshidratada)
- Yogur bajo en grasa
- Verduras crudas (cortadas en pequeños trozos), servidas con un aderezo (opcional)
- Queso para deshebrar
- Quesadilla: tortilla integral o de maíz con queso derretido adentro



### Rosco Bagel con Manzana

Disfruta una original combinación de sabores con queso cheddar, manzana verde y canela en este desayuno o bocadillo de media tarde que te dejará satisfecho.

Tiempo de preparación: menos de 15 minutos.

Tiempo de cocción: menos de 15 minutos.

1 porción.

#### **Ingredientes**

½ Bagel integral

1 rebanada de Queso cheddar

1 Manzana

una pizca de Canela

#### **Preparación**

1. *Rebana la manzana en rodajas*
2. *Coloca el queso en una de las mitades de la rosca bagel y luego pon las rebanadas de manzana encima del queso y espolvoréalas con la canela*
3. *Mete la rosca bagel al horno sobre una charola para galletas y hornéala a 350 grados de 5 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.*

