



# Explorando MiPirámide con el Profesor Palomitas de Maíz

## Alterne sus Verduras y Enfóquese en las Frutas

Estimados padres y tutores:

En esta lección sus hijos aprendieron la importancia de comer frutas y verduras. Estos grupos de alimentos proveen las vitaminas necesarias a nuestro cuerpo. Las vitaminas ayudan a nuestros ojos a ver normalmente en la oscuridad, promueven el crecimiento y la salud de las células en nuestro cuerpo, nos protegen de infecciones, sanan cortaduras y heridas y además actúan como antioxidantes.

El color de las frutas y verduras nos da una pista de la cantidad de vitaminas que contienen. Las de color verde oscuro, las de color amarillo fuerte o anaranjadas y las verduras rojas tienen más vitaminas que las verduras de colores suaves. Coloque un arco iris de verduras en su plato para obtener los mayores beneficios.

Atentamente,

### ¿Comiste tus colores hoy?

Coma alimentos de varios colores todos los días. Asegúrese de ejercitar su cuerpo cada día.

- Anaranjado es para los granos
- Verde es para las verduras
- Rojo es para las frutas
- Azul es para la leche
- Morado es para las carnes y los frijoles



### ¿Cuánto debe de comer?

#### Frutas:

Los niños de 6 a 12 años de edad deben comer 1 ½ taza de frutas cada día.

Los adultos que son moderadamente activos deben comer 2 tazas de frutas cada día.



#### Verduras:

Los niños de 6 a 12 años de edad deben de comer 2 tazas de verduras cada día.

Los adultos que son moderadamente activos deben comer 2½ tazas de verduras cada día.

1 taza de verduras crudas o cocidas = 1 taza de verduras



2 tazas de hojas verdes crudas = 1 taza de verduras



1 taza de jugo de verduras = 1 taza de verduras



### Paso 3



Coloque un arco iris de verduras en su plato.

## Ideas para los padres:

- Las frutas son una buena opción para un aperitivo. Las frutas satisfarán a los niños en el momento, pero también les dejarán con apetito para la cena.
- Sirva verduras crudas con aderezo. Con frecuencia, este tipo de verduras son más populares entre los niños que las cocinadas.
- Compre las frutas y verduras con sus niños y converse acerca de cómo crecen y de las diferentes formas que observan (enlatadas, frescas, congeladas); esto fomentarán la curiosidad de sus niños.
- Cultive algunas verduras con sus hijos. Los tomates en macetas son muy buenos si no cuenta con espacio disponible en el jardín; el cultivo en cualquier escala crea entusiasmo.
- Disfrute de las frutas y verduras usted también. Permita que su familia vea que los alimentos saludables pueden ser una parte muy placentera de las comidas y aperitivos.

### Carritos de Pan

#### 1 porción

- |   |   |
|---|---|
| 1 bollito de pan redondo de tres pulgadas<br>o de forma rectangular                               | 2 cucharadas de salsa vegetal baja en grasa         |
| 1 popote (pajilla)  | 1 pretzel pequeño (galleta salada en forma de lazo) |
| 2 zanahorias cortadas muy finas (lo suficientemente<br>largas para que salgan del bollito de pan) | 2 tomates miniatura                                 |
| 4 rodajas de pepino   | 1 flor de brócoli                                   |
| 2 palillos de dientes   | 1 raja de apio                                      |
| 2 aceitunas verdes  | 1 zanahoria miniatura                               |

1. Corte una sección circular en el centro de la parte superior del bollito de pan para construir la parte interior del carro. Tenga cuidado, debe dejar el piso del carro.
2. El popote es su herramienta. Empújelo horizontalmente a través del bollito de pan para hacer agujeros de los ejes. Deslice los trozos delgados de zanahoria a través de los agujeros.
3. Tome el popote y haga agujeros en el centro de los pepinos. Estas serán las ruedas. Deslícelas dentro de las zanahorias.
4. Coloque las aceitunas verdes en el lugar de las luces delanteras y utilice los palillos de dientes para sostenerlas en su lugar.
5. Sirva el aderezo dentro del carro. Coloque el pretzel en el aderezo como el volante, los tomates miniatura son el conductor y el pasajero.
6. Coloque el brócoli, el apio y las zanahorias miniatura en el asiento trasero. ¡Disfrútelo! ¡Los niños aman estos carros!

*Factores Nutricionales: Una porción provee 340 calorías, 10g de grasa total, 5mg de colesterol, 780mg de sodio, 52g de carbohidratos totales.*

*Fuente: Libro de Cocina Hogares y Jardines Mejores, Aperitivos Juveniles*

### Brocheta de frutas

Este es uno de los misterios de la vida, colocar alimentos en un palito mejora el sabor. Esta brocheta multicolor alterna frutas frescas; para una versión más exótica, pruebe con frutas tropicales.

- Bananos
- Piña fresca o enlatada
- Melones surtidos
- Fresas
- Uvas

Ayude a su hijo a cortar las frutas en pequeños bocados, rodajas o diferentes formas (use cuchillos plásticos, moldes de galletas y una cuchara para partir los melones en forma de bola). Para hacer una brocheta, empuje cuidadosamente el palito a través de las frutas, alternando colores y formas.

*Factores Nutricionales: Una porción provee 150 calorías, 0.5g de grasa total, 0mg de colesterol, 10mg de sodio, 38g de carbohidratos totales.*

Fuentes: <http://www.mypyramid.gov> y Profesor Palomitas de Maíz, Universidad de Purdue

La información contenida en esta carta a los padres es solamente para propósitos educativos. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente para propósitos educativos.

Desarrollado por Susan Bilderback, Programa de Nutrición Familiar, Asistente de Programa, Investigación y Extensión de la Universidad Estatal de Kansas, Condado de Riley.



De acuerdo con la ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar por raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para quejarse por discriminación, escriba a la USDA, Director de Derechos Civiles, Oficina 326-W, Edificio Whitten, 1400 Avenida Independencia, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY), para ayudar a personas que no oyen bien). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos de la USDA a través de un contrato concedido por el Departamento de Servicio Social y Rehabilitación de Kansas.

El Programa de Estampillas para Alimentos provee ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para saber más de este programa, contacte su oficina local de SSR o llame al (800) 221-5689.