



# Explorando MiPirámide con el Profesor Palomitas de Maíz

## Tome Calcio y Adelgace con Proteínas

Estimados padres o tutores,

En esta lección sus hijos aprendieron acerca de los beneficios que proporcionan los alimentos del Grupo de los Lácteos y del Grupo de la Carne y Frijoles. Los alimentos del grupo de los lácteos son un paquete completo de muchos nutrientes esenciales. Un nutriente importante es el calcio, el cual ayuda a formar huesos y dientes fuertes. Los alimentos que pertenecen al Grupo de la Carne y Frijoles proveen proteínas a su cuerpo. Casi todas las partes del cuerpo, desde el cerebro hasta los músculos, están constituidas con proteínas. Tenemos células viejas en nuestro cuerpo que mueren todos los días y nuestro cuerpo utiliza las proteínas para mantener, reparar y construir nuevas células. Algunas personas llaman a las proteínas, ¡bloques de construcción del cuerpo! Lea para aprender más acerca de estos grupos.

Atentamente,

### Consejos para los padres:

- Incremente la cantidad de alimentos que tienen alto contenido de calcio, tales como la leche, el queso y el yogur.
- Tome leche para dar un buen ejemplo a los niños.
- Ofrezca leche con chocolate o fresa para un aperitivo rápido.
- Sirva pudín de chocolate o vainilla hecho con leche para postre.
- Elija productos con leche baja en grasa siempre que sea posible.
- Elija tomar leche en las comidas.
- Ordene leche en vez de una soda en el auto-servicio.
- Agregue queso a un emparedado.
- Espolvoree queso rayado en la ensalada o en una papa hornada.

### Tres por día para tener huesos fuertes™

¿Qué cantidad de leche necesita cada día?

Niños de 2-8 años de edad necesitan 2 tazas de leche cada día.

Niños de 9 años y mayores necesitan 3 tazas de leche cada día.

Los adultos necesitan 3 tazas de leche cada día.

1 recipiente de media pinta de leche = 1 taza de leche



1 (8 onzas) recipiente de yogur = 1 taza de leche

1½ onzas de queso sólido = 1 taza de leche

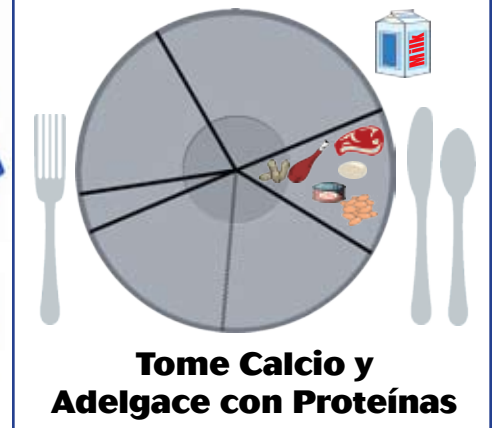


2 tazas de requesón = 1 taza de leche

1½ taza de helado = 1 taza de leche



## Paso 5



## ¡Elimine la grasa!

- ✓ Obtenga la mayor parte de las calorías de alimentos provenientes de las plantas (granos, frutas y verduras).
- ✓ Elija aceite vegetal de maíz, canola o de soya en vez de mantecas sólidas.
- ✓ Elija los alimentos con proteína magra.
- ✓ Corte la grasa de la carne de res y quite la piel de las aves de corral.
- ✓ Elija frecuentemente frijoles, arvejas o lentejas secas.
- ✓ Limite las carnes procesadas con alto contenido de grasa, tales como el tocino, salchichas, salami, mortadela y otros cortes fríos.
- ✓ Elija frecuentemente leche descremada o baja en grasa, yogur y queso.
- ✓ Elija alimentos preparados que no contengan ácidos grasos trans.
- ✓ Limite alimentos que contengan salsas cremosas y añada muy poco o nada de mantequilla a sus alimentos.

## How much should we eat?

- Children 8-12 years old who are moderately active need 5 ounces of protein every day.
- Adults who are moderately active need 5 ½ ounces of protein every day.

## ¿Qué cuenta como una onza?

¼ de taza de frijoles secos cocinados = 1 onza de carne de res, aves de corral o pescado



1 cucharada de mantequilla de maní (crema de cacahuete) = 1 onza de carne de res, aves de corral o pescado



1 huevo = 1 onza de carne de res, aves de corral o pescado



½ onza de nueces o semillas = 1 onza de carne de res, aves de corral o pescado

### Crema helada de frutas y yogur

4 porciones

1 lata (15 onzas) de ensalada de frutas tropicales  
1 caja de yogur con su sabor a frutas preferido  
Granola

Servir ½ taza de frutas en una taza transparente para postres.  
Cubrirela con 2 cucharadas de yogur y 2 cucharadas de granola.

*Factores Nutricionales: Una porción provee 160 calorías, 2g de grasa total, 5mg de colesterol, 50mg de sodio, 34g de carbohidratos totales.*

### Macho Nacho

1 porción

14 tostaditas de tortilla horneadas  
1/4 taza de salsa  
1/8 taza de queso Mexicano rayado  
1 cucharada de frijoles refritos sin grasa

Coloque las tostaditas en un tazón. Cúbralos con ingredientes y disfrútelos.

*Factores Nutricionales: Una porción provee 190 calorías, 8g de grasa total, 15mg de colesterol, 890mg de sodio, 22g 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 educacionales. 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.