

LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Fibra, Porción

Grados 3-4

Noticias de Nutrición y Más Para su Familia



Querido Padre,

Queridos padres,
Su hijo/a ha estado aprendiendo acerca de vegetales. Los vegetales por naturaleza son bajos en grasa. Usted sirve de ejemplo cuando come vegetales con su hijo. Ofrezca vegetales preparados en diferentes formas-cocinados, horneados, a la parrilla o frescos.

Consejos para preparar o almacenar los vegetales

- ◆ Lave. Lave todo bien antes de cocinar. Quite lo menos posible. Trate de comer los vegetales con la cáscara. La cáscara contiene vitaminas y minerales.
- ◆ Al poner al calor. No sobre cocine los vegetales. Usualmente a los niños les gusta un poquito crujiente y no muy blandos. La vitamina B y la C se destruyen si se sobre cocina.
- ◆ Cocine. Algunas vitaminas se disuelven en agua. Cocine con lo menos agua posible. Mantenga el recipiente tapado para disminuir el tiempo al cocinar.

Maneras fáciles de comer vegetales

Ponga vegetales en la parte de arriba de una papa horneada.
Cuando cocine arroz o pasta añada vegetales congelados o enlatados durante los últimos 5 a 10 minutos.
Agregue lechuga y tomate a las hamburguesas o a los sandwiches.
Añada una variedad de vegetales picados a las ensaladas.

Fibra en sus alimentos

La fibra es una parte muy importante en los alimentos que comemos. La fibra ayuda a mantener nuestro sistema digestivo saludable. La fibra sólo se encuentra en alimentos que vienen de las plantas como las frutas, vegetales y granos. Las carnes y productos lácteos como la leche, el queso y el yogurt no contienen fibra.



¿Cuánto debo comer?

Coma cerca de $2\frac{1}{2}$ tazas de vegetales diarios. A veces es difícil decidir cuánto es una taza de vegetales. Aquí le daremos algunos ejemplos,

- 1 papa pequeña ($2\frac{3}{4}$ pulgadas de un extremo al otro) = 1 taza
- 1 mazorca de maíz o elote (8 pulgadas de largo) = 1 taza
- 12 mini zanahorias = 1 taza
- 1 camote o batata grande = 1 taza

A veces nos ayuda a saber la cantidad si comparamos objetos que tenemos en casa.

- 1 taza de vegetales crudos = el tamaño de una pelota de béisbol
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias = el tamaño del ratón de la computadora
- 10 papas fritas tamaño mediano = $\frac{1}{2}$ taza = el tamaño de un paquete de barajas