



Ellos siguen creciendo

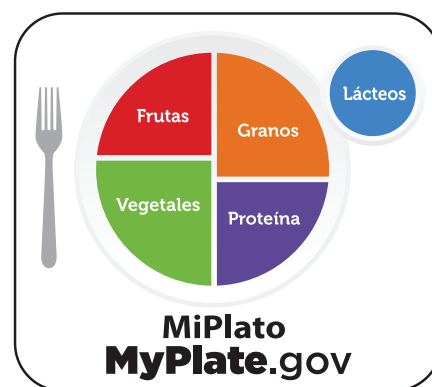
Los niños y adolescentes necesitan calcio para que sus huesos se desarrollen fuertes. Los productos lácteos como la leche, el queso y el yogurt son las mejores fuentes de calcio. Sirva leche sin grasa o baja en grasa durante las comidas. También puede encontrar calcio en una variedad de alimentos no lácteos como la leche de soya fortificada con calcio, los frijoles y las

verduras verdes, como el brócoli, la col rizada y las espinacas. El pescado enlatado con espinas puede ser otra buena fuente de calcio.

Cuelgue la información de MiPlato en su refrigerador o alacena para recordarle a usted y a todos en la casa que incluyan productos lácteos para hacer un plato saludable.

¿Qué pasa si la leche causa problemas del estómago?

Si tiene calambres estomacales, gases o diarrea después de beber leche, es posible que tenga una intolerancia a la lactosa. Las personas con intolerancia a la lactosa tienen problemas para digerir el azúcar de la leche. Si cree que su hijo puede ser intolerante a la lactosa, consulte con su médico antes de reducir el consumo de la leche. La leche sin lactosa y las alternativas no lácteas fortificadas con calcio (como la leche de soya o de almendras) son buenas opciones.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
MyPlate.gov

¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo querer tomar leche y a consumir otros productos lácteos?

- Los niños aprenden observándolo. Si elige tomar leche u otros productos lácteos, ¡ellos también lo harán! Ofrézcales yogurt, queso o requesón que son ricos en calcio como botana.
- Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros. ¿Quiere encontrar libros sobre esos temas para leer con su hijo? Ve a nuestra cuenta en Goodreads <http://umurl.us/aGM> (cuando escriba la página web, recuerde que tiene que distinguir las mayúsculas y minúsculas)
- A los niños les encanta ayudar con la preparación de la comida. Hagan juntos las recetas en la parte de atrás del boletín.

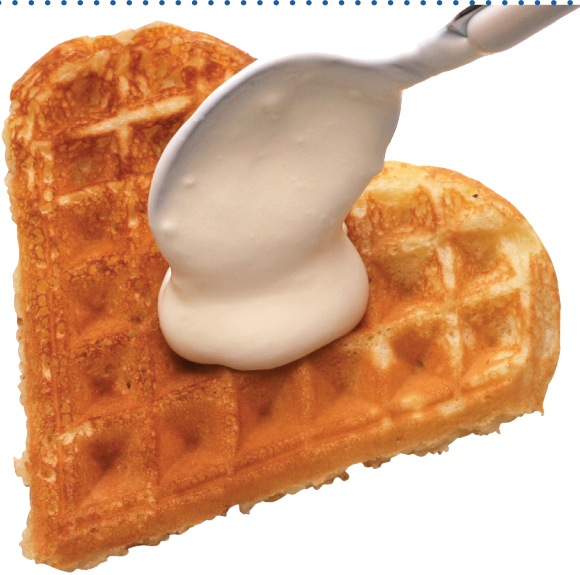


Niños en la Cocina

Su hijo puede practicar a:

- untar el yogurt en los waffles
- agregar un poco de queso en los pedazos de tortillas tostadas (chips)

Receta



Waffles “Chilly Willy”

Ingredientes:

- Cualquier sabor de yogurt bajo en grasa
- Waffles de trigo integral congelados

Direcciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Tueste los waffles
3. Unte yogurt en el waffle y cúbralo con otro waffle (como un sándwich).
4. Congéelos en una charola. Guárdelos en una bolsa de plástico o traste de plástico en el congelador.



Nachos Macho

Ingredientes:

- Tortillas en pedazos (chips) horneadas
- Frijoles refritos bajos en grasa o sin grasa
- Queso Cheddar bajo en grasa, rallado
- Salsa (no muy picante)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Coloque una sola capa de tortillas (chips) en un plato. Cubra cada pedazo de tortilla con una cucharadita de frijoles refritos o salsa de frijoles y agregue un poco de queso rallado.
3. Métales al microondas hasta que el queso se derrita (30 segundos o más). Sírvalo con salsa.
4. Meta lo que sobre al refrigerador

Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias coman alimentos más saludables, en la página <https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0>.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/