



Explorando los Grupos de Alimentos

Boletín de educación nutricional para niños en quinto grado

Lección **5**

¡Las cinco razones principales para comer verduras todos los días!

1. La mayoría tienen poquitas calorías.
2. Tienen muchos nutrientes.
3. Son rápidas para preparar.
4. Son botanas ricas y llenadoras.
5. Son fáciles de empacar y para llevar.



¿Cómo puede hacerle para que sea fácil escoger verduras para usted y su familia?

¡Sé creativo! Hay muchas verduras de donde escoger, especialmente cuando se usan como “cucharas” remojándolas en salsas o aderezos (recetas incluidas).

- Palitos de zanahoria
- Anillos de pimienta
- Floretes de coliflor
- Palitos de nabo
- Rebanadas de champiñones
- Guisantes azucarados
- Tomates pequeños o de uva
- Trozos de jícama
- Floretes de brócoli
- Palitos de apio

... ¡La lista es interminable!

¿Quieres que tus hijos busquen una botana saludable? Asegúrese de que las verduras sean fáciles de encontrar.



Use verduras frescas y locales

Haga una excursión familiar a un mercado de agricultores cerca de usted. Deje que sus hijos sean recolectores de verduras. Cuando ellos elijan sus verduras, es más probable que se las coman. Probando nuevas verduras en los mercados de agricultores es una forma de tratar nuevas verduras a sus hijos.

Arme una mejor papa al horno



¿Quiere hacer una papa al horno totalmente nueva?

En lugar de una papa blanca, ¡hornee un camote o una papa dulce! Usted y su familia disfrutarán del sabor dulce y el color que le agrega al plato. Agregue los ingredientes sugeridos a continuación.

Elija mejores ingredientes para agregar a la papa al horno

En lugar de mantequilla o crema agria, elija:

- Yogurt natural sin grasa o bajo en grasa o las recetas de aderezos en este boletín
- Queso bajo en grasa
- Chili
- Verduras como brócoli o pimiento verde
- Salsa
- Queso Cottage bajo en grasa mezclado con especias o condimentos como pimienta, ajo en polvo
- Frijoles negros
- Verduras sofritas

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/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu

Recetas

A veces, cuando se comen verduras frescas, necesita un aderezo. Aquí hay dos ideas. ¡Agregue el suyo!

Aderezo de curry

Porción de $\frac{3}{4}$ taza

Lo que necesita:

- 1 envase de yogurt natural sin grasa o bajo en grasa
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de curry en polvo



Instrucciones:

1. Lávese las manos y la superficie que va a usar.
2. Revuelva el curry en polvo en el yogurt hasta que se mezcle bien.
3. Meta lo que sobre al refrigerador inmediatamente.

Aderezo Tex-Mex

Porción de 1 taza

Lo que necesita:

- 1 taza de frijoles enlatados enjuagados
- 2 cucharaditas de chile en polvo



Instrucciones:

1. Lávese las manos y la superficie que va a usar.
2. Triture los frijoles con un tenedor hasta que estén blandos.
3. Agregue el chile en polvo a los frijoles. Mezcle.
4. Agregue una cucharadita de agua si el aderezo está demasiado espeso.
5. Meta lo que sobre al refrigerador inmediatamente.