



# Reflexionando Sobre los Alimentos

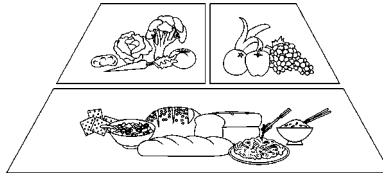
## Food for Thought

### ***Ideas Saludable para Pre-escolares***

Healthy Ideas for Preschoolers

### **El Grupo de las Frutas**

Continuando con la construcción de la Pirámide de la Guía de Alimentos, este mes vamos a hablar acerca del grupo de las frutas.



La Pirámide de la Guía de Alimentos recomienda comer de dos a cuatro frutas diariamente. Al igual que con el grupo de los vegetales, muchas personas no consumen ni siquiera la mínima porción que se debe consumir de este grupo.

Frutas y jugo de frutas proveen importante cantidades de vitaminas A y C y Potasio. Vitamina C es importante para la conservación de los huesos y dientes y para ayudar al cuerpo a absorber hierro. Las frutas cítricas y los tomates son una buena fuente de vitamina C. Mas de la mitad de la vitamina C en nuestra dieta viene de estos productos.

La vitamina C es soluble en agua y no se almacena en el cuerpo. Por esta razón y porque además son naturalmente bajas en grasa y en sodio, y son altas en contenido de fibra, se deben consumir diariamente.



### **Porciones para los pequeños en la edad preescolar**

Niños en la edad de tres a cinco años, deberán comer dos a cuatro porciones de frutas diariamente. Una porción para niños preescolares es ½ taza de jugo, la mitad de una fruta cruda, ½ taza fruta picada.



### **Fruit Group**

Continuing to build our Food Guide Pyramid, this month we are going to talk about the Fruit Group.

The Food Guide Pyramid recommends two to four servings of fruit every day. As with the vegetable group, many people do not consume even the minimum number of servings from this group each day.

Fruits and fruit juices provide important amounts of vitamins A and C and potassium. Vitamin C is important to maintain bones and teeth and helps the body to absorb iron. Citrus fruits and tomatoes are very good sources of vitamin C. Over half the vitamin C in our diet comes from these foods.

Vitamin C is a water-soluble vitamin and is not stored in the body. Because of this, and the fact that fruits are also naturally low in fat and sodium and high in fiber, they should be eaten every day.

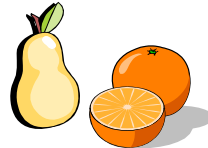
### **Serving for a Preschool Child**

Children three to five years old should eat two to four servings of fruits every day. A serving for preschoolers is 1/2 cup juice, 1/2 piece raw fruit, 1/2 cup chopped fruit.

## Consejos sobre los alimentos

He aquí algunos consejos para ayudarle a usted y a su hijo, a disfrutar las frutas diariamente:

- Escoja frutas secas, congeladas, enlatadas o secas, así como también jugo de frutas.
- Evite las frutas enlatadas o congeladas en almíbar, además de bebidas de frutas que se les haya adicionado azúcar.
- Consuma naranjas, toronjas, mandarinas, melones, y bayas regularmente. Estas frutas son ricas en vitamina C.
- Solamente los jugos para tomar que contienen 100 por ciento jugo de la fruta son considerados como una porción de fruta. Los ponches, jugos que se hacen de mezclas en polvo, y la mayoría de los jugos de “frutas”, contienen solamente un poco de jugo, y mucho azúcar.
- Las bebidas gaseosas de uva y naranja no cuentan como jugo de frutas.

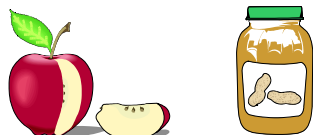


### Para aumentar el consumo de frutas en su dieta:

- Coloque encima de los pancakes tajadas de frutas o salsa de manzana
- Coloque por encima del yogurt bajo en grasa rebanadas de banano
- Mantenga en la nevera una vasija con porciones de naranjas, toronjas y mandarinas
- Combine una manzana cortada en rodajas, ½ taza de pasas y una pequeña cantidad de mantequilla de cacahuete, para un desayuno rápido.

### Manzana y Mantequilla de Cacahuete

Cortar media manzana, sacarle las semillas y rellenar el centro con mantequilla de cacahuete.



## Food Tips

Here are some ways to help you and your children enjoy fruit every day:

- Choose fresh, frozen, canned, or dried fruit and fruit juice.
- Avoid fruit canned or frozen in heavy syrups and fruit drinks with sugar added.
- Have oranges, grapefruit, tangerines, melons, and berries regularly. They are rich in vitamin C.
- Only 100 percent fruit juices count as a serving of fruit. Punches, ades, and most fruit “drinks” contain only a little juice and lots of added sugars.
- Grape and orange soda do not count as fruit juice.

### To increase fruit in the diet:

- top cooked pancakes with sliced fruit or applesauce
- top lowfat frozen yogurt with a sliced banana
- keep sections of grapefruits, oranges, and tangerines in a container in the refrigerator.
- combine a sliced apple, 1/2 cup of raisins and a small amount of peanut butter for a quick breakfast

### Apple and Peanut Butter

Cut a medium apple in half. Scoop out the seeds and fill the holes with peanut butter.

## Tradiciones de los días festivos

Muchas familias tienen tradiciones que ellos disfrutaban durante los días festivos. Tradiciones son actividades que hacemos cada año, en un tiempo específico y son importantes para las familias. Crean recuerdos felices, que los miembros de las familias comparten por muchos años.

Muchas tradiciones en esta época del año son acerca de los alimentos. Puede ser que usted se acuerde cuando era pequeño, haciendo una clase especial de galletas o pan. Puede ser que usted haya hecho un plato de galletas para compartir con su vecino. Estas memorias hacen parte del verdadero significado de las festividades.

Hable con sus hijos acerca de las tradiciones. Recuérdeles algo que se hizo el año pasado y pregúnteles si ellos quieren que se haga este año otra vez. Pídeles ideas acerca de cosas que ellos quisieran hacer este año. Piensen en algo que ustedes como familia pudieran hacer por otra persona.

Las siguientes son unas ideas que le pueden ayudar, pero las tradiciones que ustedes como familia decidan hacer, es lo más importante.

- ▶ Pase tiempo con sus familiares y amigos
- ▶ Visite un amigo o familiar de edad avanzada
- ▶ Hornee galletas para un albergue de personas de edad avanzada
- ▶ Haga regalos para regalarle a otros



## Ideas de Regalos para los días Festivos

Esta es una idea muy fácil de preparar. Ponga los ingredientes secos que se necesitan para preparar una sopa en una jarra. Asegúrese de incluir las instrucciones de cómo cocinar la sopa, escritas en una etiqueta pegada a la jarra. Cualquier envase de vidrio, se puede usar como recipiente. Prepare varias para obsequiar como regalo.

## Family Holiday Traditions

Most families have traditions they enjoy around the holidays. Traditions are activities that we do each year at a special time and are important to families. They build happy memories that family members share for many years.

Many traditions at this time of year are about food. You may remember as a child always making a special kind of cookie or bread. You may have made a plate of cookies to share with a neighbor. These memories are part of the real meaning of the holidays.

Talk to your children about traditions. Remind them of something you did last year and ask if they would like to do it again this year. Ask for their ideas of things that they would like to do this year. Think of something you as a family could do for someone else.

Here are a couple of ideas to get you started, but the traditions that you as a family decide to do are the most important.

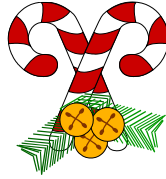
- ▶ Spend time with family and friends.
- ▶ Visit an elderly friend or relative
- ▶ Bake cookies for a homeless shelter
- ▶ Make gifts to give to others

## Holiday Gift Idea

Here is an easy to make gift idea. Put the dry ingredients needed for soup in a jar. Be sure to include instructions for completing the soup on a tag tied to the jar. Any glass jar can be used as the container. Make up several to give as gifts.

## Mezcla para Sopa de Pavo y Fideos

¼ taza de lentejas rojas  
1 ½ cucharada de cubitos en polvo con sabor a pollo  
1/8 cucharadita de ajo en polvo  
1 hoja de laurel pequeña  
2 cucharadas de cebolla seca  
½ cucharadita de eneldo seco  
1 taza de fideos sin cocinar



Colocar en el envase los ingredientes en el orden indicado  
Amarrar una tarjeta al envase con la siguiente receta:

## Sopa de Pavo y Fideos

8 tazas de agua  
1 paquete (de 10 onzas) de vegetales congelados variados  
1 tarro de Mezcla de Pavo y Fideos  
2 tazas de pavo o pollo cocido, partido en cuadritos

En una vasija grande poner a hervir el agua, a fuego alto, agregarle la mezcla para sopa. Reducir el fuego a medio-bajo, cubrir y dejar cocinar por 15 minutos. Sacar la hoja de laurel.

Revolverle los vegetales y el pavo o pollo cocido. Cocinar 5 minutos mas o hasta que los fideos y vegetales estén blanditos. Salen 10 tazas.

Tomado de: Nutrition Holiday Gifts, Peoria EFNEP

Preparada por:  
Barbara Farner  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por:  
Isnedy Escobar

## Turkey-Noodle Soup Mix

¼ cup red lentils  
1 ½ tablespoons chicken-flavored bouillon granules  
1/8 teaspoon garlic powder  
1 small bay leaf  
2 tablespoons dried onion  
½ teaspoon dried dill weed  
1 cup uncooked medium egg noodles

Layer ingredients in the order given in a glass jar.

Tie a gift tag on the jar with this recipe:

## Turkey Noodle Soup

8 cups water  
1 package (10 oz) frozen mixed vegetables  
1 jar Turkey-Noodle Mix  
2 cups cooked, diced turkey or chicken

Bring water to boil in large saucepan over high heat; stir in soup mix. Reduce heat to medium-low; cover and simmer 15 minutes. Discard bay leaf.

Stir in frozen mixed vegetables and cooked turkey or chicken. Cook 5 minutes longer or until noodles and vegetables are tender. Makes 10 cups.

Taken from: Nutritious Holiday Gifts, Peoria, EFNEP

Prepared by:  
Barbara Farner  
Extension Educator  
Nutrition & Wellness  
Matteson Center

Translated by:  
Isnedy Escobar

