



# Reflexionando Sobre los Alimentos

## Food for Thought

*Ideas Saludable para Pre-escolares*  
Healthy Ideas for Preschoolers

### **Carne, Aves, Pescado, Frijoles (Secas), Huevos y Nueces**

Carne, aves y pescado, proveen vitamina B, hierro, y zinc. Los otros alimentos en este grupo – frijoles, huevos y nueces – son similares a la carne en que proveen proteína y la mayoría de vitaminas y minerales.

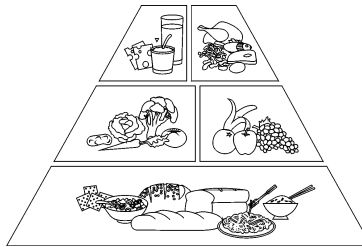
Proteína es el material para la elaboración de cada célula en el organismo. Se necesita para la formación del músculo, la piel, el cabello y la sangre.

La vitamina B ayuda al cuerpo a usar la proteína para la formación de sangre y músculos. El hierro se necesita para estar seguro que se tiene un buen contenido de sangre.

### **Tamaño de las Porciones**

Mucha gente en este país come mas cantidad de alimentos de este grupo, que lo necesario. Los niños necesitan comer tres porciones diarias de este grupo. El tamaño de una porción de alimento para niños, es diferente al tamaño de una porción para adultos. El tamaño de una porción para un niño es: 1 onza de carne cocida, de pescado o de ave; ½ taza de frijoles cocidos, 1 huevo o dos cucharadas de mantequilla de cacahuete.

Los adultos necesitan de dos a tres porciones de este grupo. El tamaño de una porción de alimentos de este grupo para adultos es de 2-3 onzas de carne cocida, pescado o ave, una taza de frijoles cocida, 2 huevos ó cuatro cucharadas de mantequilla de cacahuete.



### **Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs and Nuts**

Meat, poultry and fish supply protein, B vitamins, iron, and zinc. The other foods in this group – dry beans, eggs, and nuts – are similar to meats in providing protein and most vitamins and minerals.

Protein is the building material of every cell in the body. It is needed to build muscle, skin, hair and blood.

The B vitamins help the body use the protein to build blood and muscles. Iron is needed to be sure we have a good supply of blood.

### **Serving Size**

Many people in this country eat more food from this group than they actually need. Children need to eat three servings a day from this group. A child size serving is different than an adult size serving. A child size serving is: 1 ounce cooked meat, fish or poultry; 1/2 cup cooked dry beans; 1 egg; or 2 tablespoons peanut butter.

Adults need 2 to 3 servings from this group. An adult size serving from this group is: 2-3 ounces of cooked meat, fish or poultry; one cup of cooked dry beans; 2 eggs; or 4 tablespoons of peanut butter.

## Consejos sobre Alimentos

Los alimentos de este grupo proveen algunos nutrientes muy importantes, pero pueden también ser altos en grasa. Es muy importante no comer más de lo que necesita y hacer buenas elecciones para mantener una dieta baja en grasa.

- Siempre escoja carne sin grasa, aves sin la piel, pescado, frijoles secos y chícharos. Estos son las opciones más bajas en grasa.
- Prepare las carnes de una manera que no lleven mucha grasa:
  - ♦ Córtele a la carne toda la grasa que usted vea
  - ♦ Cocine, ase o hierva estos alimentos en lugar de freírlos.
- Nueces y semillas tienen un alto contenido de grasa, así que cómalas en moderación.

## Mantenerse en Forma

La mayoría de los niños no hacen suficiente ejercicios. En este tiempo hay mucha televisión que mirar y no hay suficiente actividad física. Los niños necesitan hacer ejercicio regularmente.

Algunas ideas para que comience a ser más activo:

*Animales Saltando* – ponga a sonar la música y pídale a los niños que salten como diferentes clase de animales, tales como la rana o el canguro.

*Saltando sobre obstáculos* – pídale a cada niño que salte sobre un obstáculo, (se pueden poner latas) sin que las tumben. A medida que cada niño salta, cante con ritmo y diga el nombre del niño.

*Jack es ágil  
Jack es rápido  
Jack salta sobre el candelero*

Estas son solamente sugerencias, lo importante es pasar tiempo con su niño y mantenerse activo.



## Food Tips

Foods from this group provide some very important nutrients, but can also be high in fat. It is important not to eat more than needed and to make good choices to maintain a diet low in fat.

- Choose lean meat, poultry without skin, fish, dry beans and peas often. They are the choices lowest in fat.
- Prepare meats in lowfat ways:
  - ♦ Trim away all the fat you can see.
  - ♦ Broil, roast or boil these foods instead of frying them.
- Nuts and seeds are high in fat, so eat them in moderation.

## Growing Up Fit

Most children do not get enough exercise. Today there is too much watching and not enough “doing” in physical activities. Children need to be physically active on a regular basis.

Some ideas to get you started on more activity:

*Jumping animals* – play music and ask the children to jump like a variety of animals, such as a frog or kangaroo.

*Jack Be Nimble jumps* – ask each child to jump over “candlesticks” (cans could be used) without knocking them down. As each child jumps, sing the rhyme and insert his or her name.

*Jack be nimble  
Jack be quick  
Jack jump over the candlestick*

These are only some suggestions, the important thing is to spend time with your children and be active.

## Consejos

Ayude a su familia a escoger los alimentos para una dieta saludable, siguiendo los siguientes consejos:

**Obtenga energía de las frutas** - Cómase una fruta como merienda o con las comidas. Ensaye partiendo la naranja en tajadas o varios cuadritos de frutas enganchadas en un palillo de dientes, o jugo 100% de frutas.

**Varíe sus vegetales** - coma frijoles, brócoli, zanahorias, maíz y coliflor.

**Coma meriendas en una forma inteligente** – ensaye a tomar un batido suave – mezcle en la licuadora leche baja en grasa, o yogurt regular con fruta triturada, o jugo de fruta. ¡Eso es comer inteligentemente a la vez que es muy satisfactorio!.



**Coma muchos granos** - coma espaguetis, arroz, cereal, bagels, panes, u otros cereales.

**Comience con un desayuno** - no tiene que ser un desayuno aburridor- deléitese con lo que quedó del día anterior, mantequilla de cacahuete y banano sobre una tostada – use su imaginación.

**Averigüe el contenido de grasa del producto** - revise la etiqueta del producto, para que así usted pueda escoger los productos que tengan menos cantidad de grasa.

**Ensaye nuevos sabores** - ensaye nuevos vegetales, pruebe la fruta kiwi, yogurt, el pan pita, frutas secas diferentes a las pasas, pasta de trigo entero, chorizo de pavo.

### Actividad:

Trabajen juntos en familia y escojan uno de los consejos anteriores, para que los ensayen por una semana. Escriba el consejo en un papel, péguelo en la puerta de la nevera, para que se recuerde. A la semana siguiente escoja otro consejo y continúe haciéndolo hasta que se haga una costumbre.

Información sacada del Equipo de Acción a la Comunidad del Equipo de Nutrición.

## Tips to be Tops

Help your family make food choices for a healthy diet by following these tips:

**Fuel up on fruit** – eat a fruit for a snack or with a meal. Try orange smiles (slices) or a fruit kabob (cubes of fruit on a toothpick) or 100% fruit juice.

**Vary your vegetables** – bite on beans and broccoli; crunch on carrots, corn, and cauliflower.

**Snack smart** -- try a mild smoothie – blend lowfat milk or plain yogurt with mashed fruit or fruit juice – that’s smart yet satisfying!

**Get plenty of grains** -- eat spaghetti, rice, cereal, bagels, breads, or other grains for power.

**Blast off with breakfast** – it doesn’t have to be boring – feast on leftovers, peanut butter and bananas on toast – use your imagination.

**Find the fat** – check out the food label to help you pick foods lower in fat.

**Try new tastes** – try a new vegetable; taste kiwi fruit, yogurt, pita bread, dried fruit other than raisins, whole-wheat pasta, turkey sausage.

### Activity:

Work together as a family and select a tip from above to try for a week. Write the tip on a piece of paper and put on the refrigerator doors as a reminder. Next week add a second tip and continue adding tips and make them habits.

Taken from: Team Nutrition Community Action Kit

## Fruit Nutter Butter

- 1 taza de mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas de miel o azúcar
- 1 taza de naranjas o manzanas peladas y cortadas en cuadritos

Combine la mantequilla de cacahuete y la miel o el azúcar. Agregue las naranjas o las manzanas y revuelva. Esparza la mezcla sobre pan o sobre English muffins.

Use un cortador de galletas en forma de corazón, para que el sándwich luzca como una delicia para el día de valentín.

## Corn Dog Cupcakes

- 1 paquete de 8-10 onzas de mezcla para hacer muffins
- 5 perros calientes, puede usar perros calientes bajos en grasa.

Prepare la mezcla de los muffins siguiendo las direcciones de la caja. Rocié 10 moldecitos para pancitos con aceite de cocina en aerosol. Con una cuchara poner la mezcla en los moldes sin llenarlos completamente.

Cortar los perros calientes en pedazos de 1 pulgada. Coloque aproximadamente 3 pedazos de perros calientes en cada moldecito para pancitos.

Hornee a 375° F. 20 a 25 minutos o hasta que esté totalmente cocido. Salen 10 pancitos

Preparado por:  
Barbara Farner  
Educatora de la Extensión  
Nutrición y Buena Salud  
Centro Matteson

Traducido por:  
Isnedy Escobar

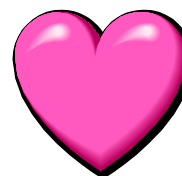


## Fruit Nutter Butter

- 1 cup crunchy peanut butter
- 2 Tbsp. honey or sugar
- 1 cup peeled, diced oranges or apples

Blend peanut butter and honey or sugar. Add oranges or apples and mix. Spread on bread or English muffins.

Use heart shaped cookie cutters to make the sandwiches a special valentine treat.



## Corn Dog Cupcakes

- 1 8-10 ounce pkg. corn muffin mix
- 5 hot dogs, may use lowfat hot dogs

Prepare muffin mix according to package directions. Spray 10 muffin cups with non-stick cooking spray. Spoon about 1/4 cup of the batter into each prepared muffin cup.

Cut the hot dogs into 1-inch lengths. Place about 3 hot dog pieces into each muffin cup.

Bake at 375° F. 20 to 25 minutes or until cooked through. Makes 10 cupcakes.

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

Translated by:  
Isnedy Escobar

