



# Explorando los Grupos de Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Quinto Grado

Lección **5**

## ¡Las cinco razones para comer vegetales diario!

5. Casi todos son bajos en calorías.
4. Tienen muchos nutrientes.
3. Son rápidos de preparar.
2. Hacen buenos bocadillos que nos satisfacen y llenan más.
1. Son buenos para llevar como bocadillos.

**¿Cómo puede hacer de la elección de vegetales una elección fácil para su familia?**

**¡Sea creativo!** Hay muchos vegetales para elegir, especialmente si son para sumergir en un dip (recetas incluidas).

- palitos de zanahorias
- anillos de chile morrón
- florecitas de coliflor
- palitos de nabos
- rebanadas de hongos
- chicharos/alverjas en su vaina
- tomatitos cereza
- trozos de jicama
- florecitas de broccoli
- palitos de apio

¡La lista es interminable!

**¿Quiere asegurarse que sus niños coman bocadillos saludables? Prepare y deje vegetales a su alcance.**





### Use vegetales frescos de su localidad

Para localizar un Mercado agrícola cerca de usted visita la página: <http://agebb.missouri.edu/fmktidir/> Deje que sus niños elijan los vegetales. Cuando ellos eligen sus vegetales es más seguro que les gusten y se los coman. Probar vegetales nuevos en los mercados es una forma de conocer para los niños.

### Prepare la mejor papa horneada



¿Quiere hacer una papa totalmente nutritiva?

¡En lugar de una papa horneada, hornee un

camote! Usted y su familia disfrutarán el sabor dulce y el color que agrega al plato. Puede agregar:

### Elija algo mejor para su papa horneada

En lugar de mantequilla o crema, elija:

- Yogur sin sabor bajo en grasa o descremado para las recetas en este boletín
- Queso bajo en grasa
- Chili
- Vegetales como brócoli o chile morrón
- Salsa
- Requesón bajo en grasa mezclado con especias o sazonado con pimienta y polvo de ajo
- Frijoles negros
- Sofrito de vegetales

Tal vez necesita un dip para sus vegetales. Aquí hay dos ideas. ¡Agregue la suya!

### Crema de Curry

Rinde  $\frac{3}{4}$  cup

#### Que necesita:

- 1 envase de yogur sin sabor bajo en grasa
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo de curry

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón
2. Vacíe el polvo de curry en el yogur y mezcle.
3. Refrigere los sobrantes inmediatamente.



### Crema Tex-Mex

Rinde 1 taza

#### Que necesita:

- 1 taza de frijoles enlatados, escurridos y enjuagados
- 2 cucharaditas de polvo chili

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón
2. Maje los frijoles con un tenedor hasta que estén suaves.
3. Agregue el polvo de chili.
4. Agregue una cucharadita de agua si está muy espeso.
5. Refrigere los sobrantes inmediatamente.



Inscríbese para recibir este boletín gratis en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>