

Hoy su hijo(a) aprendió sobre: El Grupo de los Vegetales.

- ◆ Los vegetales tienen nutrientes que nos mantienen saludables. Los vegetales de diferentes colores contienen diferentes nutrientes. Consuma vegetales de todos los colores.
- ◆ TODOS los vegetales enlatados, congelados o frescos son selecciones saludables para sus niños.
- ◆ Incluya más vegetales en las comidas y meriendas de sus hijos. Sirva vegetales cortados con aderezos bajos en grasa o con mantequilla de maní/cacahuete para una merienda saludable.



**Hoy en la escuela su hijo(a) dijo que comería un vegetal.
¡Pregúntele cuál de ellos!**

Algunas selecciones excelentes de vegetales son:

- ◆ Brócoli
- ◆ Espinaca y Hojas de Col
- ◆ Berenjena
- ◆ Calabaza/zapallo
- ◆ Arvejas/guisantes
- ◆ Batatas/Camote
- ◆ Pimientos
- ◆ Zanahorias
- ◆ Coliflor
- ◆ Hongos/Champiñones

Usted puede agregar más vegetales a su desayuno preparando tortillas de huevo “omeletes”, sirviendo zanahorias pequeñas con su cereal o incluso puede comer pizza con vegetales.

La sección verde de MiPlato representa el grupo de los Vegetales. Trate de que su plato y el de sus hijos se parezca a este plato en cada una de sus comidas.



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

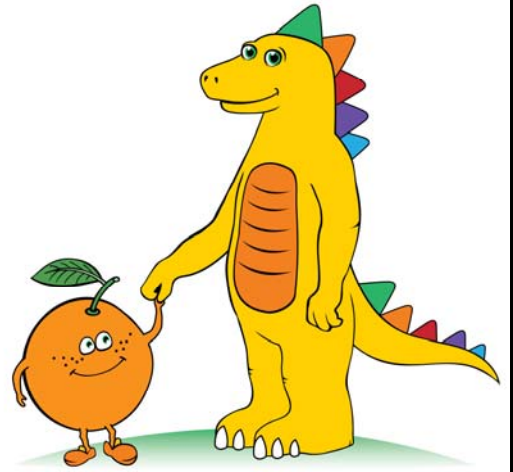
Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

Hoy su hijo(a) aprendió sobre: El *Grupo de las Frutas*

- ◆ Las frutas tienen nutrientes que nos mantienen saludables.
- ◆ Escoja frutas frescas o congeladas en lugar de jugos. La fruta fresca tiene menos azúcar y más fibra que los jugos.
- ◆ Los niños de 1 a 6 años que beben jugos no deberían tomar más de $\frac{3}{4}$ de taza por día. Los niños mayores no deberían tomar más de $1 \frac{1}{2}$ taza por día.



**Hoy en la escuela su hijo(a) dijo que comería una fruta.
¡Pregúntele cuál de ellas!**

Algunos consejos para consumir fruta:

- Seleccione pasas de uva u otras frutas secas en lugar de dulces/caramelos, pero en porciones pequeñas. Una taza de fruta seca tiene más de 400 calorías, pero en pequeñas cantidades son muy buenas para usted.
- Seleccione fruta como manzanas en rebanadas, una taza de fruta mixta, o jugo de fruta 100 % cuando compre comidas rápidas.
- Compre fruta enlatada en 100 % jugo de fruta o agua en lugar de almíbar.
- Seleccione a menudo frutas altas en potasio como las bananas/guineos, melón “cantaloupe” y “honeydew” y mango.
- Ofrezca a sus niños frutas para merendar entre las comidas.
- Cuando esté fuera de casa, lleve frutas para que sus niños merienden.

La sección roja de MiPlato representa el grupo de las Frutas. Trate de que su plato y el de sus hijos se parezca a este plato en cada una de sus comidas.



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/ftp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

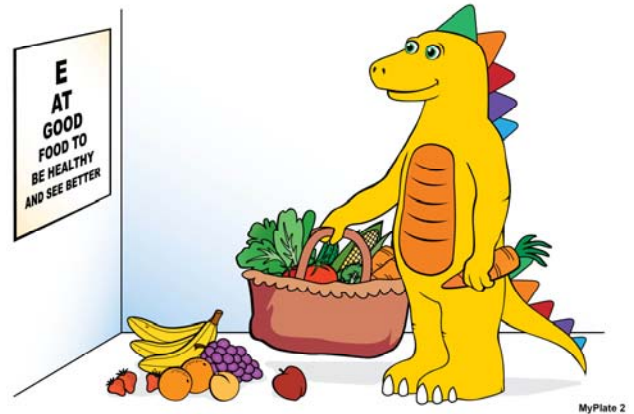
Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

Hoy su hijo(a) aprendió sobre:
Los Grupos de los Vegetales y de las Frutas.

Consuma vegetales y frutas de muchos colores. ¡Diferentes colores significan muchos nutrientes!



Hoy en la escuela su hijo(a) dijo que comería un vegetal y una fruta. ¡Pregúntele cuáles!

Use estos consejos para ayudar a su hijo(a) a mantenerse saludable:

- ◆ Llene la mitad de cada plato con vegetales y frutas.
- ◆ Vaya de compras con sus hijos para que le ayuden a elegir vegetales y frutas de diferentes colores que ellos prefieran comer.
- ◆ ¡Prepare meriendas saludables!
 - Agregue frutas cortadas a su gelatina favorita.
 - Sirva puré de manzana, fruta o vegetales con una salsa “dip” de yogur. Usted puede preparar una salsa “dip” de yogur agregando medio paquete de sopa de cebolla (previamente agitado) a un envase de yogur bajo en grasa.
 - Prepare “ants on a log” cortando trozos largos de apio o zanahoria y untándolos con mantequilla de maní/cacahuete o queso crema y pegando pasas de uva por encima.

¡Sea creativo y divertido al preparar y comer vegetales y frutas!

La sección verde de MiPlato representa el grupo de los Vegetales y la sección roja de MiPlato representa el grupo de las Frutas. Trate de que su plato y el de sus hijos se parezca a este plato en cada una de sus comidas.



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

Hoy su hijo(a) aprendió sobre: *El Grupo de los Lácteos*



- ◆ Los alimentos en este grupo contienen calcio. El calcio ayuda a fortalecer y a mantener los huesos y dientes sanos.
- ◆ Los niños deberían consumir 3 porciones cada día de los alimentos de este grupo.
- ◆ Cuando compre alimentos ricos en calcio, fíjese que contengan calcio y vitamina D. La vitamina D ayuda a su cuerpo a utilizar el calcio.

Hoy en la escuela su hijo(a) dijo que comería un alimento del grupo de los Lácteos. ¡Pregúntele cuál de ellos!

Algunos alimentos ricos en calcio del grupo de los Lácteos son

- ◆ Leche
- ◆ Queso
- ◆ Yogur
- ◆ Requesón
- ◆ Pudín/natilla/crema
- ◆ Queso Blanco

Otros alimentos ricos en calcio son:

- ◆ Jugo de naranja fortificado con calcio (también contiene vitamina D)
- ◆ Cereal fortificado con calcio (también contiene vitamina D)
- ◆ Sardinas con huesos
- ◆ Hojas de col

El grupo de los Lácteos es el círculo azul en MiPlato. Trate de que su plato y el de sus hijos se parezca a este plato en cada una de sus comidas.



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

Hoy su hijo(a) aprendió sobre: *El Grupo de los Granos.*

- ◆ Los alimentos del grupo de los granos nos dan energía.
- ◆ Algunos alimentos en este grupo están hechos con granos integrales. La mitad de los alimentos del grupo de los granos que consume deberían ser integrales.
- ◆ Los granos integrales son muy saludables porque contienen fibra. La fibra le ayudará a prevenir el estreñimiento.
- ◆ ¡No se engañe! El pan y la pasta sólo son integrales cuando tienen la palabra “whole” o integral/entero antes de la palabra “wheat” o trigo escrita en el frente del paquete. La misma palabra debe de estar presente al principio de la lista de ingredientes.



Hoy en la escuela su hijo(a) dijo que comería un alimento del grupo de los granos. ¡Pregúntele cuál de ellos!

Sirva a su hijo(a) alimentos integrales como:

- ◆ Arroz integral
- ◆ Avena
- ◆ Palomitas de maíz
- ◆ Pasta de trigo integral
- ◆ Maíz molido cocido
- ◆ Tortillas de maíz
- ◆ Cereales integrales como Cheerios®

La sección anaranjada de MiPlato representa el grupo de los Granos. Trate de que su plato y el de sus hijos se parezca a este plato en cada una de sus comidas.



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

Hoy su hijo(a) aprendió sobre: *El Grupo de las Proteínas*

- ◆ Estos alimentos ayudan al crecimiento y al desarrollo de sus hijos.
- ◆ Los alimentos de este grupo tienen mucha proteína.
- ◆ Los alimentos con proteína también ayudan a evitar la anemia en los niños.



Hoy en la escuela su hijo(a) dijo que comería un alimento del grupo de las Proteínas. ¡Pregúntele cuál de ellos!

Consejos para comer alimentos saludables de este grupo:

- ◆ Seleccione cortes de carne bajos en grasa como por ejemplo bistec “round steak,” carnes para asar, lomo de cerdo, aves y carne molida 85%-96% bajas en grasa.
- ◆ Cocine las carnes a la parrilla en lugar de freírlas en aceite o grasa.
- ◆ Prepare comidas con pollo hervido para consumir menos calorías y grasas.
- ◆ Seleccione pescado alto en omega-3 como el atún “albacore”, salmón, trucha y arenque.
- ◆ Prepare su almuerzo con pavo, rosbif y jamón magro o fiambres/carnes frías bajas en grasa en lugar de salchicha de Bolonia o salame.
- ◆ Use a menudo frijoles/habichuelas o arvejas/guisantes como plato principal o como parte de la comida.
- ◆ Para merendar, consuma sólo un puñado de nueces/frutos secos como almendras, maníes/cacahuates o semillas de girasol. Estos alimentos contienen muchas calorías.

La sección morada de MiPlato representa el grupo de las Proteínas. Trate de que su plato y el de sus hijos se parezca a este plato en cada una de sus comidas.



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/isp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

Hoy su hijo(a) aprendió sobre: *La actividad física y el ejercicio.*



¿Cómo usted y sus niños pueden:

- ◆ Controlar su peso?
- ◆ Reducir el estrés?
- ◆ Dormir mejor?
- ◆ Controlar la presión arterial?
- ◆ Mantener los huesos y las articulaciones saludables?
- ◆ Reducir el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer y diabetes tipo 2?
- ◆ Fortalecer sus músculos?

¡Sea Activo!

**Hoy en la escuela su hijo(a) dijo que
haría ejercicio para mantenerse activo(a).
¡Pregúntele que tipo de ejercicio!**

¿Cuánta actividad necesita usted y sus hijos?

- ◆ Los adultos deberían hacer ejercicio por lo menos 30 minutos cada día.
- ◆ Sus niños, incluyendo los adolescentes, deberían ejercitarse por 60 minutos o más cada día para estar saludables.
- ◆ Asegúrese que su actividad física sea a paso rápido o que sea un poco difícil de hacer. Debería ser difícil hablar o cantar mientras lo está haciendo.



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/isp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station