



# Kindergarten



## Newsletter

Vol. 2 Tomo 7  
Marzo 2024



## BARRIGUITAS DIMINUTAS, GRAN IMPACTO: SATISFACER LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS

### EN ESTE TOMO:

**P1: Barriguitas Diminutas, Gran Impacto: Satisfacer las Necesidades Nutricionales de los Niños Pequeños**

**P2: Consejos para Satisfacer las Necesidades Nutricionales de los Niños Pequeños**

**P3: MiPlato + Datos**

**P4: Recetas!**

¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición!

Ayudar a un niño a crear hábitos saludables ahora le permitirá tomar buenas decisiones nutricionales cuando sea mayor y puede prevenir problemas de salud como caries, deficiencia de hierro, diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedades cardíacas ahora y en el futuro. Una buena nutrición tiene innumerables beneficios, como un mejor estado de ánimo y una mejor concentración en las clases de salón.

Desafortunadamente, gran parte de la comida chatarra actual se comercializa para niños. Alrededor del 40% de la ingesta calórica de un niño proviene de comida chatarra azucarada o grasosa, pero demasiadas calorías “vacías” pueden provocar problemas de salud.

¡Podemos empezar a cambiar esta estadística celebrando el Mes Nacional de la Nutrición como un nuevo comienzo hacia hábitos más saludables! Puede ser complicado animar a los niños a comer frutas y verduras, ¡pero estos consejos y recetas pueden ser el primer paso para comenzar el viaje nutricional de su hijo!

# Consejos para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños pequeños



- Ofrezca una variedad de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas para cubrir los nutrientes esenciales.
- Elija cereales integrales, como pan integral, pasta, avena, palomitas de maíz, quinua o arroz integral o salvaje.
- Sirva porciones apropiadas para su edad para satisfacer sus necesidades energéticas sin sobrealimentación.
- Promover el consumo regular de comidas y snacks durante todo el día.



<https://www.shutterstock.com/>

- Reducir la ingesta de azúcares añadidos y alimentos procesados, centrándose en opciones integrales y ricas en nutrientes.
- Consulte con un pediatra o nutricionista para obtener asesoramiento y abordar cualquier inquietud específica.



<https://www.shutterstock.com/>

- Limite las bebidas azucaradas y opte por el agua como principal fuente de hidratación.
- Sea un modelo alimentario positivo demostrando hábitos alimenticios saludables.
- Involucre a los niños en la preparación de comidas para despertar su curiosidad y mejorar su conocimiento sobre la comida.



<https://www.shutterstock.com/>

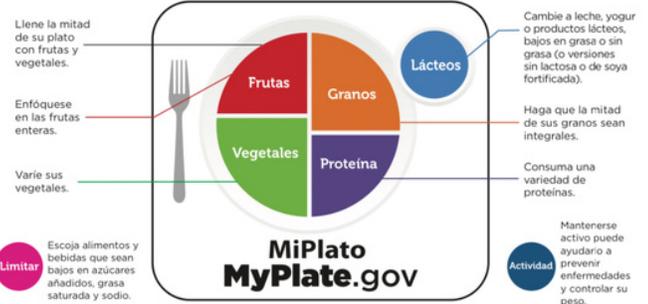
Para más información visite:

[https://getparentingtips.com/kids/health/healthy-meals-for-kids/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiAloavBhBOEiwAbtAJO7FV2-hO6xMGKEX6rPbxHMS41an9svDZZEjJXr18wlyuzCOxgUjaNRoCEfkQAvD\\_BwE](https://getparentingtips.com/kids/health/healthy-meals-for-kids/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAloavBhBOEiwAbtAJO7FV2-hO6xMGKEX6rPbxHMS41an9svDZZEjJXr18wlyuzCOxgUjaNRoCEfkQAvD_BwE)

# MiPlato + Datos

## Comience de una forma sencilla con MiPlato

Una alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida, con beneficios que se acumulan con el tiempo, bocado a bocado. Los cambios pequeños son importantes.



FNS-9215  
Enero 2022  
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



Enfóquese las frutas enteras, como las frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.

Compre frutas para tenerlas disponibles para agregar a su comida o comerlas como un merienda. Si compra jugo, elija jugo de fruta 100% natural.



Coma una variedad de vegetales y agréguelos a platos combinados como guisos, sándwiches y wraps.

Frescos, congelados, y enlatados, todos los vegetales cuentan. Busque "reducido en sodio" o "sin sal agregada" en la etiqueta.



Elija las versiones integrales de comidas habituales como pan, pasta y tortillas.

¿No está seguro si es integral? Consulte la lista de ingredientes para ver si aparecen las palabras "integral" o "cereal integral".



Coma una variedad de alimentos ricos en proteínas, como frijoles, soya, mariscos, carnes magras y de aves, y nueces y semillas sin sal.

Coma mariscos dos veces por semana. Elija cortes de carne magra y carne picada que sea al menos 93% magra.



Elija lácteos bajos en grasas (1%) o sin grasas (descremados). Obtenga la misma cantidad de calcio y otros nutrientes que la leche entera, pero con menos grasas saturadas y calorías.

¿Es intolerante a la lactosa? Pruebe la leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada.

### Objetivos diarios para cada grupo de alimentos — según un plan de 2,000 calorías

Visite [MyPlate.gov/MyPlatePlan](https://www.MyPlate.gov/MyPlatePlan) para obtener un plan personalizado.

#### 2 tazas

1 taza cuenta como

- 1 manzana pequeña
- 1 banana grande
- 1 taza de uvas
- 1 taza de mango en rodajas
- ½ taza de pasas de uva
- 1 taza de jugo de fruta 100% natural

#### 2½ tazas

1 taza cuenta como

- 2 tazas de espinaca cruda
- 1 taza de hojas cocidas de berza, col rizada o nabo
- 1 aguacate pequeño
- 1 camote grande
- 1 taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos
- 1 taza de coliflor cortada

#### 6 onzas

1 onza cuenta como

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de avena cocida
- 1 tortilla pequeña
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de cuscús cocido
- ½ taza de sémola cocida

#### 5½ onzas

1 onza cuenta como

- 1 onza de carne magra de pollo, cerdo o ternera cocida
- 1 onza de atún
- ¼ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de hummus
- 1 huevo

#### 3 tazas

1 taza cuenta como

- 1 taza de leche o yogur
- 1 taza de leche o yogur sin lactosa
- 1 taza de leche de soya o yogur fortificados
- 1½ onzas de queso duro
- 1 taza de kéfir

#### Limitar

Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.

Limitar:

- Azúcares agregados a <50 gramos por día.
- Grasas saturadas a <22 gramos por día.
- Sodio a <2,300 miligramos por día.

#### Actividad

¡No olvide la actividad física!

Mantenerse activo puede ayudarlo a prevenir enfermedades y controlar su peso.

Niños ≥ 60 minutos por día.  
Adultos ≥ 150 minutos por semana.



VÍDEOS, LIBROS,  
LECCIONES,  
ACTIVIDADES, ETC



SCAN ME

## DESCARGAR APLICACIÓN

KEY FEATURES OF THIS APP INCLUDE:



SCAN ME

# RECETAS SALUDABLES PARA NIÑOS!

**Pizza de tortilla:** ¡Haga que sus hijos participen en la creación de sus propias pizzas personales cubiertas con vegetales y proteínas de su elección!

Para 4 personas  
Ingredientes:

4 tortillas (harina o integral)  
1 taza de salsa para pizza de su elección (o casera)  
1 taza de queso mozzarella rallado  
1 taza de ingredientes para pizza de su elección (pepperoni, aceitunas, brócoli, etc.)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Coloque las tortillas en bandejas para hornear. Cubra con salsa y extienda hasta los bordes, luego agregue los ingredientes deseados.
3. Hornee durante 8 a 10 minutos o hasta que esté lo suficientemente caliente. Cortar y disfrutar.

Para obtener más información, visite <https://www.yummytoddlerfood.com/quick-tortilla-pizzas/>



**Corteza de yogur helado:** una receta rápida que incorpora frutas y lácteos al “postre”.

Porciones: 10-12

Ingredientes:

2 tazas de yogur de vainilla con leche entera O yogur griego de vainilla  
½ taza de fresas picadas  
¼ taza de arándanos  
¼ taza de granola

Instrucciones:

1. Forre una bandeja para hornear con papel encerado o pergamino. Luego vierte el yogur y esparce uniformemente.
2. Cubra con frutas de su elección y granola.
3. Colóquelo en el congelador hasta que el yogur esté firme, aproximadamente 3 horas, y córtelo en rodajas.

Para obtener más información, visite <https://feelgoodfoodie.net/recipe/frozen-yogurt-bark/#wprm-recipe-container-40676>

**Jugo de sandía:** ¡una manera dulce y refrescante de mantener a su hijo (o a usted mismo) hidratado!

Para 4 personas  
Ingredientes:

1 sandía (6 libras) sin semillas  
¼ de taza de jugo de lima

Instrucciones:

1. Corta la sandía por la mitad.
2. Saque la pulpa y reserve. Licue la sandía y el jugo de lima hasta que quede suave, aproximadamente 30 segundos.
3. Pasar la mezcla por un colador, presionando para que suelte jugos. Deseche los sólidos.

Para obtener más información, visite <https://www.eatingwell.com/recipe/278514/watermelon-juice/>



Este boletín fue creado por los miembros de la Sociedad de Ciencias de la Nutrición y la Salud de UTRGV: Emma González, Erika Camila, Juliana Ríos, Sídney Doria y Samantha Morin para el proyecto STEPS/SNAP-Ed. Primavera 2024



Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.



images by  
Social Health and Research Center



UTRioGrande Valley

For more information:  
UTRGV STEPS Office  
(956)665-2127  
Southwick Hall Rm 1.120  
1201 W University Dr.  
Edinburg, TX 78539

