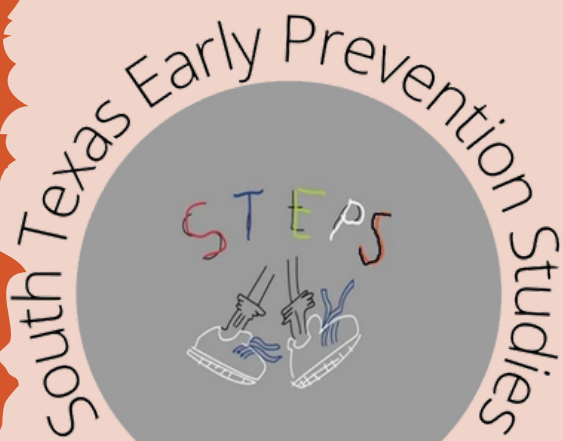




1^{st.} Grade



NEWSLETTER

VOL. 3 TOMO 6
MARZO 2025



Una olla de oro para



EN ESTE TOMO:

¡Una olla de oro
para ti! P1

Mes Nacional de
la Nutrición. P2

Guía de
productos de
temporada. P3

Encuentra la
diferencia. P4

Descubre secretos de salud y nutrición

¡Este mes de marzo, encuentra tu oro
comiendo alimentos saludables!

Es el Mes Nacional de la Nutrición!

Un buen momento para aprender acerca
de cómo los alimentos adecuados te dan
más energía, te mantienen fuerte y te
ayudan a sentirte mejor.

Incorpora datos divertidos y consejos
sencillos para ayudarte a mantener tu
salud.

**¡Cuidar tu cuerpo es el verdadero
tesoro!**



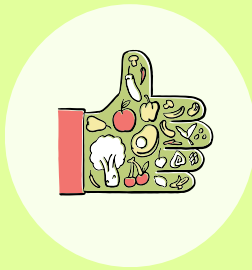
MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Todos están invitados a aprender a tomar decisiones inteligentes sobre los alimentos y a desarrollar hábitos saludables.

TIPS PARA INVOLUCRARSE

En Casa

Prueba una fruta o verdura nueva cada semana con tu familia durante el Mes Nacional de la Nutrición.



Si ves la televisión, toma descansos durante los comerciales para moverte y mantenerte activo.



En la Escuela



Comienza un huerto escolar plantando semillas en el interior o en el exterior. Si eso no es posible, puedes ver videos sobre cómo plantar un jardín en casa.

Involucra a todos

Planifica una campaña de donación de alimentos para una despensa o un refugio local.



El tema de este año es:

"La comida nos conecta"

Porque la comida une a las personas. Nos conecta con nuestras familias, culturas y amigos.

Cuando compartimos comidas, aprendemos de dónde proviene la comida, quién la preparó y los recuerdos especiales que la acompañan. Los alimentos que comemos pueden ayudarnos a sentirnos fuertes, felices y saludables, así que tomemos excelentes decisiones juntos con estos consejos:

come el arco iris!

-  **Rojo** (fresas, tomates, pimientos):
 - Bueno para la salud del corazón y la memoria.
-  **Naranja** y **amarillo** (zanahorias, naranjas, batatas):
 - Apoya la salud ocular y estimula el sistema inmunológico.
-  **Verde** (espinacas, brócoli, pepinos):
 - Fortalece los huesos y ayuda a la digestión.
-  **Azul** y **morado** (arándanos, uvas, berenjenas):
 - Apoya la salud del cerebro y reduce la inflamación.

Guía de productos de temporada

FRESAS

Las fresas tienen un alto contenido de vitamina C, lo que ayuda a curar cortadas y heridas. Elija bayas de color rojo brillante con hojas verdes y frescas.

Dato curioso: En promedio, hay 200 semillas en una fresa.

KIWI

El kiwi está lleno de vitamina C y fibra, lo que ayuda a tu intestino. Elija kiwis que estén firmes pero blanditos al momento de presionarlo.

Dato curioso: ¡Los kiwis crecen en una enredadera que puede alcanzar los 33 pies de largo!

PIÑAS

Las piñas están llenas de vitamina C y manganeso, que es bueno para los huesos. Elige la piña que huela dulce en la parte inferior.

Dato curioso: Las piñas llevan su nombre por los conos de pino.

Pizza de Frutas

Ingredientes

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de fresas, en rodajas (o kiwi, piña, plátano o arándanos)
- 1/2 taza de margarina
- 1/2 taza de azúcar
- 1 huevo (grande)
- 2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 8 onzas de queso crema, sin grasa o ligero


Rinde
12 porciones



Instrucciones

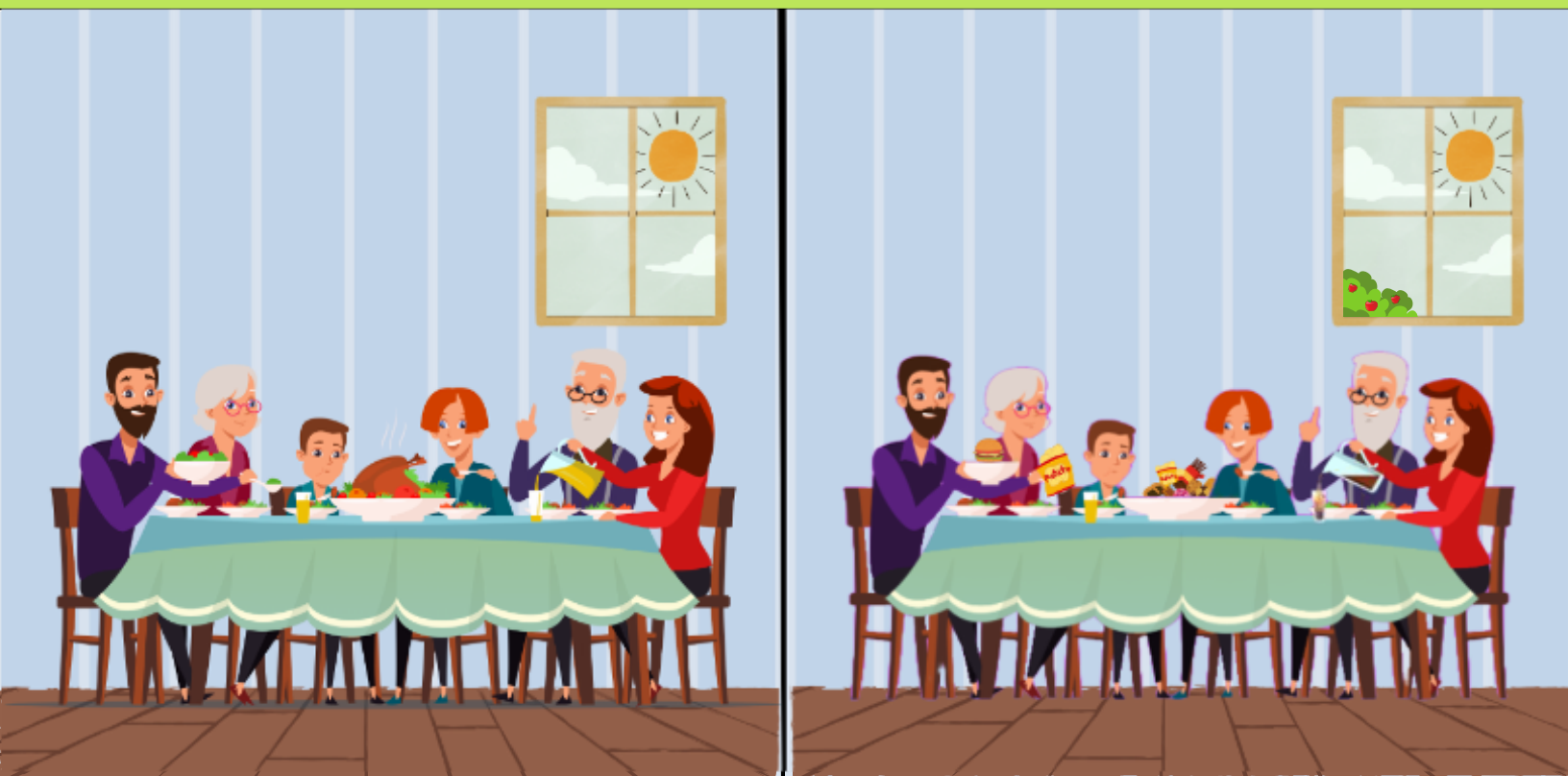
1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Para la orilla, bata la margarina, el azúcar, la vainilla y el huevo hasta que esté suave y esponjoso. Agregue la harina y el polvo de hornear, mezclando bien.
3. Extienda la mezcla de aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor en un molde para pizza, una bandeja para hornear o un molde de 9 pulgadas por 13 pulgadas.
4. Horneé durante 10 a 12 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Deje enfriar.
5. Para el betún, mezcle el queso crema, el azúcar y la vainilla. Extienda sobre la pizza.
6. Coloque la fruta encima. Refrigere hasta el momento de servir.



Tiempo en Familia **ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS - JUEGO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

En Un juego de estilo de vida saludable, encuentra las 5 diferencias entre las dos imágenes a continuación. Observe detenidamente los alimentos que están consumiendo las familias, las actividades y los objetos. ¿Cuántas diferencias puedes detectar? ¿Qué familia tiene una cena más saludable?

DIVIÉRTETE!



Al comenzar el Mes Nacional de la Nutrición, ¡piensa en tus elecciones saludables como si estuvieras descubriendo un tesoro escondido! Cada vez que eliges un bocadillo saludable, te mantienes activo o duermes lo suficiente, estás agregando una moneda brillante a tu propia olla de oro. Cada pequeño paso te ayuda a ser más fuerte y a sentirte genial. Así que, sigue tomando esas decisiones inteligentes – y recuerda, ¡cuanto más lo hagas, más cerca estarás de tu propio tesoro saludable!

Este tomo fue creado por el personal de UTRGV STEPS para el proyecto STEPS/SNAP-Ed

UTRio Grande Valley

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.

Project Partners



For more information:

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

