

Eat Right

Consejos de Kids Eat Right para la salud, nutrición y alimentación

Formas Creativas para Usar Alimentos Sanos del Banco de Alimentos



¡Mezcle las frutas con las verduras!

Las frutas y verduras pueden ayudar a que las comidas duren más y los hagan sentirse más llenos por más tiempo.

- Combine verduras enlatadas, congeladas, o frescas, con arroz, frijoles o pasta.
- Haga un sofrito usando arroz de grano integral y verduras.
- Haga un parfait (postre helado) con yogur, frutas, y cereal seco.
- Añada fruta fresca, congelada o enlatada a la avena o al yogur.
- Añada verduras frescas, congeladas o enlatadas a sus platos principales hechos con carne molida, pollo desmenuzado, o atún y a los guisados en cacerolas en cacerolas.
- Añada verduras enlatadas, congeladas o frescas a las sopas.



Productos lácteos ricos en calcio!^{1,2}

¡Disfrute de la leche, yogur, y queso con poca grasa para mantener sus huesos y dientes fuertes y el corazón sano!

- Haga un rollo de carne o hamburguesas con $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ tazas de leche en polvo por cada libra de carne.
- Cereal cocido: añada $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de leche a cada taza de cereal o avena antes de cocinar.

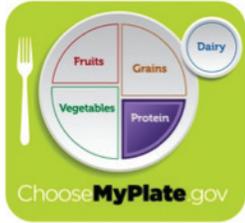


¡Granos excelentes!

Los granos y panes proveen energía y son formas nutritivas de hacer que las comidas rindan más. ¡Recuerde que la mitad de la porción diaria que sirva de granos debe ser con granos integrales!

- Añada arroz integral a las sopas y estofados.
- Agregue salsa de tomate, hojas de espinacas, y queso a tajadas de pan de trigo integral para hacer mini pizzas.

- Disfrute la pasta integral al añadirle verduras que han quedado de sobras a la salsa.
- Espolvoree un parfait (postre helado) con cereal integral desmenuzado o molido.
- Hornee el pan en el horno y después corte en pedacitos para usarlos como cubitos (tostón o picatoste) a la ensalada.



¡El poder de la proteína!

La proteína magra le ayuda a sentirse lleno y provee energía.

- Incorpore los guisantes (chicharos) enlatados o frijoles* a las ensaladas y platos acompañantes.
- Añada frijoles* pintos o negros con salsa y agréguelos a una tortilla de maíz o comerlos con tortilla chips (totopos).
- El atún enlatado va sabroso con los guisantes (chicharos) y el arroz.
- Agregue el pollo o pavo enlatado a los emparedados de queso tostados o a la parilla.
- Incluya el atún o el salmón en los platos con pasta o a macarrones con queso.
- Incorpore la mantequilla de maní sobre pan tostado o pedazos enteros de frutas.
- Prepare un batido de mantequilla de maní con leche de poca grasa, banana y cubos de hielo.
- Prepare el cereal de avena con leche de poca grasa en vez de agua para aumentar la cantidad de proteína.

*Frijoles también se conocen como habichuelas, alubias, judías.

Para otros consejos, visitar www.kidseatright.org.

Fuentes de Información:

1. Roberts AJ, Jewkes MD. Non-Fat Dry Milk Recipes and Storage Recommendations. Utah State University Cooperative Extension.
2. USDA's Collection of Nonfat Dry Milk Recipes. United States Department of Agriculture. 2002.

Este folleto se ha desarrollado por medio de una donación educativa de National Dairy Council (Concilio Nacional de Productos Lácteos).



Escrito por la Academia de Nutrición y Dietética del personal dietistas registrados.