



FUEL for SCHOOL

Noviembre / Diciembre 2022 Noticias y actividades de nutrición de su Departamento de Servicio de Alimentos de Gonzales ISD

Cinco intercambios de alimentos para unas fiestas más saludables

1. Simplifique los favoritos navideños

A menudo, menos es más (y más saludable también) cuando se trata de platos navideños. En lugar de cazuela de frijoles verdes, sirva judías verdes congeladas al vapor o frescas cubiertas con almendras tostadas. Haga su propia salsa de arándanos con ralladura de cítricos y menos azúcar agregada. Asar las batatas frescas con un spray de aceite y canela. Agregue granos enteros a su comida con un rollo de grano entero o pilaf de arroz silvestre.

2. Construye una mini-casa saludable

A los niños les encanta crear casas de pan de jengibre. Agregué un toque saludable pidiéndoles a sus hijos que construyan mini casas hechas de galletas graham, maní o mantequilla de sol (en lugar de glaseado) y coloridos trozos de frutas secas, semillas y nueces.

3. Haga sus propios chips de tortilla

Comience con tortillas de maíz y use cortadores de galletas para cortar formas divertidas de vacaciones. Rocíe ambos lados ligeramente con aceite vegetal en aerosol y hornee 5-7 minutos en un horno de 400°. Servir con salsa de frijoles, guacamole o hummus.

4. Sirve una salsa saludable para tus papas fritas

Para un guacamole rápido y fácil, agregue 1 cucharadita de jugo de limón fresco, 2 T. de salsa preparada y 2 T. de frijoles negros a un aguacate pelado y sin semillas. Pídale a su hijo que ayude a medir los ingredientes y triture con un tenedor.

5. Mejor horneado

La temporada navideña evoca los olores y el sabor de deliciosas galletas y otros productos horneados. Hornear desde cero le permite sustituir ingredientes más ricos en nutrientes, como harina de pastelería integral, lino molido, avena, calabaza, frutas secas y nueces o semillas. (Ver receta de calabaza de invierno en la página siguiente)

Tome cinco para estar en forma

Clima frío Diversión física Es

esa época del año en que las condiciones exteriores se vuelven impredecibles. El invierno trae horarios diurnos más cortos, temperaturas más frescas y tormentas impredecibles.



En los días de buen tiempo, construya un juego divertido y activo en todos los días. Dispara algunos aros, lanza una pelota de fútbol o haz una corta caminata por el vecindario.

Si estás atrapado adentro en días tempestuosos, tómate tiempo para la calistenia, el baile, el estiramiento o el yoga. Un gran sitio con enlaces a divertidos videos de ejercicios para niños y toda la familia se puede encontrar en <https://www.nytimes.com/wirecutter/blog/best-kids-exercise-videos/>

Conocimientos de nutrición

Fibra Focus

¡Un lugar donde siempre puedes encontrar alimentos saludables ricos en fibra es en el desayuno y el almuerzo escolar!

Después de los primeros 6 meses de vida, los niños se benefician de comer alimentos ricos en fibra. Buena para la salud intestinal y la digestión, la fibra dietética también está relacionada con un colesterol en la sangre más bajo, niveles saludables de azúcar en la sangre y un menor riesgo de por vida de enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes tipo 2 y muchos tipos de cáncer.

Hay dos tipos de fibra dietética: soluble e insoluble. La fibra insoluble ayuda a prevenir y tratar el estreñimiento.

La fibra soluble también ayuda en la digestión, pero tiene el beneficio adicional de regular tanto el azúcar en la sangre como el colesterol en la sangre. Una dieta saludable consiste en una mezcla de fibras solubles e insolubles y se puede lograr comiendo una variedad de frutas, verduras, frijoles, granos enteros, nueces y semillas.

Ejemplos de fibra soluble:

avena, cereales de avena, lentejas, guisantes partidos, frijoles, manzanas, naranjas, peras, fresas, arándanos, nueces, semillas de lino, zanahorias, calabaza de invierno, psyllium

Ejemplos de fibra insoluble:

trigo integral, granos enteros, semillas, nueces, cebada, arroz integral, bulgur, brócoli, repollo, cebollas, tomates, pepinos, judías verdes, verduras de hoja oscura, pasas, uvas





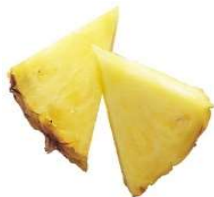
FUEL for SCHOOL

Noviembre / Diciembre 2022 Noticias y actividades de nutrición de su Departamento de Servicio de Alimentos de Gonzales ISD

Frutas y verduras destacadas: piña y calabaza de invierno

Piña

Uno de los suplementos de piña suministra el 90% de la necesidad diaria de vitamina C. Es rico en muchos otros nutrientes y también aporta bromelina, que es una enzima que combate la inflamación en nuestro cuerpo y también puede ablandar la carne.



Si bien la piña a menudo se asocia con Hawái, la mayoría de la fruta que comemos proviene de Costa Rica, Filipinas, Indonesia y Brasil. La piña prefiere crecer en condiciones cálidas (pero no demasiado cálidas). Para saber cómo crece la piña, visite <https://www.youtube.com/watch?v=vpJHgXaPzFA>.

Calabaza de invierno

Rica en fibra, betacaroteno, potasio y una serie de antioxidantes, la calabaza de invierno es un vegetal nutritivo que realiza platos que van desde sopas, guisos y pasta hasta batidos, magdalenas y postres. Los ejemplos de calabaza de invierno incluyen calabaza, calabaza, bellota, delicata y calabaza espagueti.



Las semillas de calabaza de invierno tostadas son ricas en proteínas y contienen grasa saludable para el corazón. Simplemente limpie y enjuague las semillas, rocíe con aceite y hornee a 350 ° F durante 15 a 25 minutos hasta que estén doradas.

¡Acertijos de frutas!

1. Largo y amarillo, estoy "pelando" tanto a los niños como a los monos.
2. Soy la forma líquida de la fruta. Para encontrar el verdadero yo, ¡busca el 100%!
3. Cuando escuches mi nombre, podrías pensar que hay dos de mí.
4. Rimo con YUM (¡y así es también como saboreo!).
5. Podemos ser rojos o verdes y nos gusta andar en racimos.
6. Mi nombre y mi color son los mismos.
7. Somos la versión "seca" de acertijo #5.
8. Si divides mi nombre por la mitad, encontrarás dos tipos de árboles (PISTA: Uno es un árbol frutal).

Receta Roundup

Muffins de Invierno de Calabaza de Manzana

- 2 tazas de harina integral de pastelería
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada de especias para pastel de calabaza
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 2 tazas de calabaza cocida y en puré (puede sustituir una lata de calabaza de 15 onzas)
- 1/3 taza de aceite de canola
- 1 manzana, pelada y picada
- 1/4 taza de nueces picadas
- Spray antiadherente

¡Produce energía en la escuela!

¿Sabías que las frutas y / o verduras son una característica de las opciones de desayuno y almuerzo escolar todos los días? Anime a su hijo a recoger una fruta o verdura en cada comida y merienda.

Indicaciones:

Precaliente el horno a 350°. Rocíe ligeramente 2 latas para hornear (18 tazas de muffins en total) con spray antiadherente. Mezcle la harina, el azúcar, las especias, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear y la sal en un tazón grande. En otro tazón, bata ligeramente los huevos y mezcle la calabaza / calabaza y el aceite. Revuelva los ingredientes secos y mezcle ligeramente. Incorpora suavemente la manzana picada y las nueces picadas. Llene las tazas de muffins 3/4 llenas. Hornea 25-30 minutos hasta que esté listo. Afloje los muffins y sirva calientes.

Porciones: 18 muffins medianos

Calabaza Dip

This dip is delicious served with fruit. Combine con trozos de piña, manzanas recién cortadas, trozos de plátano o rodajas de pera.

1. 6 oz de yogur griego de vainilla
2. 2 cucharadas de queso crema batido
3. 1/2 taza de calabaza enlatada
4. 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza
5. 1 cucharada de miel (opcional)

Modo de empleo:

Mezclar bien los ingredientes y servir con fruta fresca. Para una salsa más dulce, mezcle 1 cucharada de miel.