



# FUEL for SCHOOL

Septiembre 2022 • Noticias y actividades de nutrición de su Departamento de Servicio de Alimentos de Gonzales ISD.

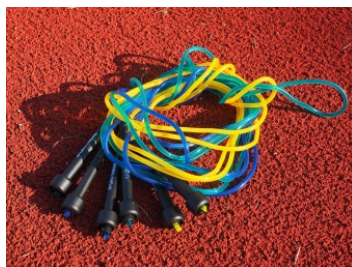
## Éxito en el regreso a la escuela

Para un año escolar saludable, comience con estos 5 hábitos clave

1. Comience todos los días con un desayuno que le ayude a estimular el cerebro y asegúrese de alimentarse con un almuerzo saludable en la escuela.
2. Esfuércese por al menos tres comidas familia cada semana. Los niños que comen con sus familias tienen una dieta mejor balanceada y se desempeñan mejor en la escuela.
3. Establezca límites para el tiempo de pantalla no educativo, incluidos los mensajes de texto, los videojuegos, la televisión y otras actividades electrónicas.
4. ¡Sigue moviéndote! Establezca una meta de 60 minutos activos cada día. ¡El juego activo, el ejercicio, la danza y los deportes organizados cuentan!
5. ¡Descansa! Escatimar en el sueño puede afectar la salud, el desarrollo y el rendimiento de los niños ocupados. Si bien las necesidades individuales varían, no es irrazonable que los niños y adolescentes requieran 10 o más horas de sueño cada noche.

## Toma cinco para estar en forma

Saltar la cuerda es una forma divertida de construir huesos, fortalecer músculos, desarrollar cardio fitness y mejorar el equilibrio. Saltar la cuerda se puede hacer solo o como



una actividad social divertida. ¡Incluso los mejores atletas saltan la cuerda como parte de su rutina de ejercicios! Echa un vistazo a

<https://www.verywellfamily.com/jump-rope-games-1256809> para obtener más información

sobre saltar la cuerda, incluidos muchos juegos e ideas divertidos.

## Conocimientos de nutrición

### ¡Poder proteico!

¡Cuando miras en el espejo, tú realmente ves proteína! Piel, cabello, músculos, uñas y la mayoría del resto de un ser humano está hecho de proteína. Todos los días nuestros cuerpos necesitan proteínas para crecer, curar y reemplazar células desgastadas. Alguno cuerpo ilas células duran solo tres días!

Los alimentos ricos en proteínas incluyen carne, mariscos, aves de corral, huevos, tofu, frijoles, nueces / mantequillas de nueces y semillas. La leche, el yogur y el queso son alimentos lácteos que también son ricos en proteínas.

#### ¿VERDADERO O FALSO?

Comer mucha proteína te hará tener músculos realmente grandes.

**Falso!** Tienes que ejercitar tus músculos para hacerlos más grandes y fuertes. Si bien es importante comer *bastante* Para ser saludable y fuerte, comer más proteínas de las que su cuerpo necesita no construirá músculos más grandes.

Los niños y adolescentes en crecimiento necesitan alrededor de 5-10 onzas totales de carne, pescado o aves de corral ricas en proteínas; u otros alimentos ricos en proteínas como huevos, mantequilla de maní y frijoles. Para obtener una estimación de sus necesidades de proteínas, visite <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods>.

### ¡Gana un premio!

Los estudiantes en las aulas que prueben una fruta o verdura, prueben una nueva receta o completen la página del rompecabezas adjunta pueden ganar un premio. Los maestros pueden verificar que los estudiantes hayan completado una de estas actividades enviando al Sr. Wayner un correo electrónico a [edward.wayner@gonzalesisd.net](mailto:edward.wayner@gonzalesisd.net)



# FUEL for SCHOOL

Septiembre 2022 • Noticias y actividades de nutrición de su Departamento de Servicio de Alimentos de Gonzales ISD.

## Frutas y verduras destacadas: sandía y pimientos



### Sandía

pesar de su nombre, la sandía no es solo agua (¡aunque en realidad es 92% de agua en peso!). Esta deliciosa fruta que calma la sed también contiene una buena dosis de nutrición. La sandía es una buena fuente de vitamina A, vitamina C y el importante licopeno químico de plantas saludables. El licopeno se encuentra en alimentos rojos como la sandía, los tomates y el pomelo y como un poderoso antioxidante, protege nuestras células y puede prevenir enfermedades como las enfermedades cardíacas y el cáncer.

### ¡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 elegir una fruta o verdura en cada comida y merienda.

### Los pimientos

dulces están cargados de vitamina C y también aportan fibra, vitamina B6 y muchos otros nutrientes. ¡Son divertidos de comer crudos, asados o como ingrediente en platos como ensaladas, pizza, kebabs, comida mexicana y más! Una de las verduras más coloridas, los pimientos pueden ser verdes, rojos, naranjas, amarillos, blancos, morados e incluso marrones.



## Receta Roundup

### Chile de lentejas fácil



La receta a continuación es vegetariana, pero puede mezclar fácilmente 1 libra de pavo

molido completamente dorado o carne molida magra si lo desea.

### Ingredientes

- 1 libra de lentejas, enjuagadas
- 5 tazas de agua
- 1 lata de salsa de tomate (15 oz.)
- 1/2 taza de cebolla picada
- 3 cucharaditas de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de queso cheddar afilado rallado

### Instrucciones

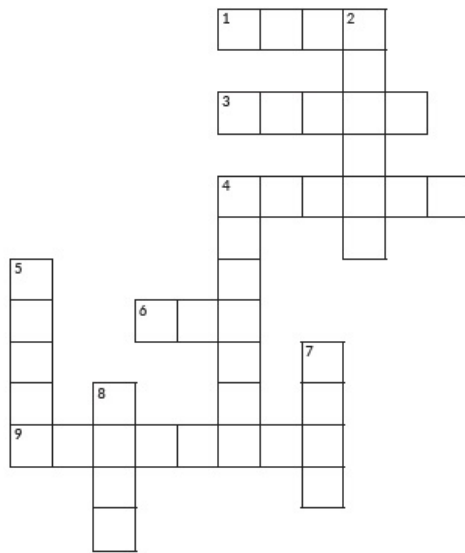
Combina lentejas y agua en una sartén grande. Colocar en la estufa y llevar a ebullición. Baje el fuego, cubra con una tapa y cocine a fuego lento durante 30 minutos. Agregue la salsa de tomate, la cebolla, el chile en polvo y la sal. Cocine a fuego lento durante 30 minutos más. Cubra cada tazón para servir con 2 cucharadas de queso cheddar afilado rallado.

Esta receta básica se puede adaptar para el gusto personal. Agregue pimientos dulces o picantes, cilantro, ajo picado o salsa picante según lo desee.



# THE PROTEIN SCENE

NAME: \_\_\_\_\_



## ACROSS

1. Some kids like them scrambled.
3. Shown as a blue circle on MyPlate, this food group is also high in protein.
4. Grind this nut into butter for a popular sandwich filling.
6. Lean meats and chicken without skin are low in \_\_\_\_\_.
9. For good health, eat four to six ounces, or about two to three \_\_\_\_\_ of protein-rich foods each day.

## DOWN

2. Foods from the protein group help to build a \_\_\_\_\_ body.
4. A nutrient that provides the building blocks for growth.
5. Also known as legumes, you can find these in burritos.
7. A protein food that lives in the water.
8. Get bigger.

WORD LIST: ACROSS: 1 EGGS, 3 DAIRY, 4 PEANUT, 6 FAT, 9 SERVINGS; DOWN: 2 STRONG, 4 PROTEIN, 5 BEANS, 7 FISH, 8 GROW

