



FUEL FOR SCHOOL

Mayo 2022 ♥ Noticias de Nutrición & Actividades De usted Gonzales Departamento de Servicio de Alimentos de ISD.



¡Come para ganar!

Cinco estrategias de alimentación para niños y adolescentes activos

1. Sáltate la comida saltándote.

Comience todos los días con el desayuno y asegúrese de cargar combustible con un almuerzo saludable en la escuela.

2. Los carbohidratos saludables son el mejor tipo de combustible para el ejercicio o los deportes.

Frutas, verduras, arroz integral, frijoles, papas enteras con piel y variedades integrales de pasta, pan, bagels y tortillas contienen el combustible que necesita para mantenerse energizado. Mantenga los carbohidratos simples (azúcares y granos refinados) a un minimum.

3. Mírate en el espejo y verás: ¡proteína! ¡Una gran parte de su cuerpo, incluyendo su piel, cabello y músculos están hechos de proteínas! La proteína es importante para los adolescentes en crecimiento porque se compone de aminoácidos, los bloques de construcción que forman nuevos tejidos corporales como el músculo. La carne, las aves de corral, el pescado, los productos lácteos, los huevos, los frijoles, las nueces y las semillas son fuentes de proteínas. Los niños y adolescentes en crecimiento activo deben incluir una fuente de proteínas en cada comida y merienda.

4. Una dieta alta en grasas no saludables te pesará, especialmente justo antes de un entrenamiento. La grasa tarda más en digerirse que los carbohidratos o las proteínas, así que

evite los alimentos grasosos como papas fritas, papas fritas y barras de caramelo antes de la práctica o los juegos. En las comidas, concéntrese en las fuentes de grasas saludables como aceites vegetales, aguacates, mantequilla de maní, nueces y semillas.

5. ¡El nutriente de preocupación más inmediata es el AGUA! Beba suficiente agua para mantener su orina ligeramente coloreada. Al hacer ejercicio, beba antes, durante y después de un entrenamiento.

Tome Five for



FitnessCree una carrera de obstáculos en un área pavimentada de su patio de recreo en la escuela o en un área pavimentada segura cerca de su casa usando **tiza de**

acera. Dibuja líneas rectas o onduladas para seguirlas. En ciertos puntos a lo largo del camino, elija una actividad como saltar, saltar, girar around, marchar o correr en su lugar. ¡Las posibilidades son infinitas!

Conocimientos de nutrición

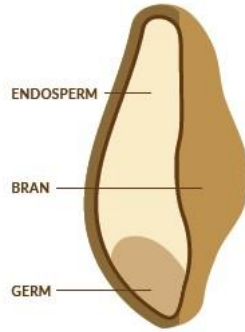


FUEL FOR SCHOOL

Mayo 2022 ♥ Noticias de Nutrición & Actividades De usted Gonzales Departamento de Servicio de Alimentos de ISD.

Q. ¿Qué son exactamente los granos enteros?

A. Los granos enteros contienen el grano entero (rico en fibra y otros nutrientes), mientras que los granos refinados tienen las porciones de salvado y germen ricas en nutrientes eliminadas, dejando solo el endospermo almidonado. Los granos refinados a menudo se "enriquecen" con algunas vitaminas B y hierro añadidos. Incluso con el enriquecimiento, todavía carecen de muchos de los minerales y la fibra que se obtienen al comer el grano entero sin procesar.



Ejemplos de granos enteros:

- Panes, pastas, tortillas, bagels y otros alimentos elaborados con harina 100% integral
- Palomitas de maíz
- Arroz integral
- Harina de avena
- Sémola de maíz entero, tortillas, papas fritas (el maíz desgerminado no es un grano entero)
- Cereales listos para el consumo elaborados con salvado de trigo
- Quinoa
- Bulgur (trigo agrietado)

Frutas y verduras Foco: Kiwifruta & Espinacas



Kiwifruta

¿Sabías que el kiwi es acto? ually una baya, también conocida como grosella espinosa china? Nueva Zelanda Los ers renombraron esta fruta peluda y marrón como kiwi después de su ave nacional peluda, marrón, no voladora, el kiwi! Esta deliciosa fruta es divertida de comer, simplemente cortada por la mitad y saca con una cuchara. Los kiwis son cargado de nutrición, proporcionando vitamina C, vitamina K, cobre, fibra, potasio y más!

¡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

Espinacas A "súper vegetal", la espinaca es una excelente manera de obtener fibra, vitamina A, vitamina C, ácido fólico, vitamina K y manganeso, así como docenas de compuestos que promueven la salud conocidos como fitonutrientes. ¡Las espinacas se pueden usar de muchas maneras, incluyendo sopas, sándwiches, ensaladas, batidos y guisos! A los niños pequeños les encantará el libro *Sylvia's Spinach* de Katherine Pryor (Readers to Eater, 2012).



FUEL FOR SCHOOL

Mayo 2022 ♥ Noticias de Nutrición & Actividades De usted Gonzales Departamento de Servicio de Alimentos de ISD.

¡Gana un premio!

Los estudiantes en las aulas que prueben una fruta o verdura, creen obras de arte de frutas o verduras, 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

Receta RoundupKids

es más probable que coman frutas, verduras y granos enteros saludables cuando son parte de una deliciosa salsa. ¡Las inmersiones a continuación son probadas para niños y están llenas de ingredientes saludables!



Delicioso hummus

- 1 lata (15 oz.) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 4 cucharadas de mantequilla de maní cremosa sin sal (también puede usar mantequilla de semillas de flor de sol)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1/3 taza de agua
- 1 cucharadita de ajo en polvo

Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y mezcle hasta que quede suave. Sirva con verduras crudas y / o galletas de grano entero.

Salsa divertida y afrutada

- 1 mango pelado y cortado en cubos de 1/4 de pulgada
- 1/2 taza de manzana, pelada, con núcleo y picada
- 1 taza de piña, cortada en cubos de 1/2 pulgada
- 1 tomate, cortado en cubitos
- 1/2 taza de pimiento morrón, picado
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 1/4 taza de cilantro
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1/4 cucharadita de comino



En un tazón mediano, combine todos los ingredientes. Servir con chips de tortilla de maíz entero.