



FUEL for SCHOOLS

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

Enfoque en frutas y verduras

Además del color, el sabor y una variedad de texturas, las frutas y verduras están cargadas de nutrientes como la vitamina A, la vitamina C, el folato, el potasio y la fibra. (Glosario de See en la página siguiente para obtener más información).

¡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.

Las familias y los niños a menudo no incluyen suficientes verduras y frutas en su dieta diaria. Las directrices de MyPlate sugieren 1 1/2 a 2 tazas de frutas y de 2 a 3 tazas de verduras cada día.

¡Arte de frutas y verduras!

Una forma divertida de comer más frutas y

verduras es organizar actividades donde los niños puedan jugar con su comida. Aquí hay algunas ideas para comenzar.

¡Gana un premio!

Las aulas que hacen una receta de frutas o verduras, merienda o creación artística pueden ganar un premio. Los maestros pueden enviar dibujos o fotos de los estudiantes al Sr. Wayner en edward.wayner@gonzalesisd.net.

Conviértete en un fanático de los "fanáticos de la comida"

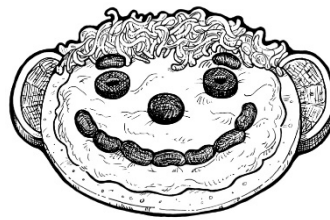
Comienza con una fresa entera grande y un cuchillo dentado de plástico. Comenzando



aproximadamente a 1/4 de pulgada de la parte superior de la fresa, haga un corte completo a través de la fresa (ver diagrama). Realiza varios cortes, paralelos al primero. Presione hacia abajo y "abanique". Añadir a una ensalada de frutas o utilizar como guarnición de plato. También puede abanicar las mitades de melocotón o pera, pepinos y otros productos.

Comida en un pincho

pinchos de madera o palitos artesanales limpios, organice tomates pequeños, trozos de queso y hojas frescas de espinacas o basil en un palo y sirva con aderezo para ensaladas. También puede organizar coloridos trozos de fruta y bayas en un palo y sumergir en yogur.



Sírvelo con una sonrisa

Cree una pizza, un burrito de cara abierta o un gofre tostador de grano entero que le devuelva la sonrisa.

1. Para mini-pizzas, comience con un muffin inglés de grano entero, unte con salsa de tomate, especias y cubra con queso mozzarella rallado. Invite a los niños a hacer una cara con champiñones, aceitunas, floretes de brócoli, zanahorias ralladas, cebollas y otras verduras.
2. Unta gofres con mantequilla de maní o queso crema ligero y usa arándanos para los ojos y otros trozos de fruta para crear una cara.
3. Haga un burrito sonriente usando una tortilla de maíz, frijoles refritos, frijoles enteros, aceitunas, trozos de tomate y queso rallado. Decorar con "orejas" de cuña naranja.



FUEL for SCHOOL

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

¡Foco en las zanahorias y los arándanos!

¿Alguna vez has escuchado el consejo de "comer un arco iris"? Esto se debe a que las frutas y verduras con colores profundos y vibrantes a menudo están sobrealimentadas con nutrientes y compuestos saludables conocidos como fitoquímicos (pronunciados fight-o-chemicals). Dos ejemplos deliciosos son los arándanos y las zanahorias.

Los arándanos suministran nutrientes que incluyen fibra, vitamina C, vitamina K y manganeso, así como el pigmento azul saludable conocido como antocianina. ¡Se ha demostrado que los arándanos mejoran la memoria y el aprendizaje! Cómelos frescos, congelados o secos como parte de una comida, merienda, batido o postre saludable.

Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A, vitamina K y fibra y suministran muchos nutrientes adicionales. Las zanahorias también tienen luteína y zeaxantina, dos pigmentos de color naranja que son importantes para una vista saludable. Disfruta de las zanahorias crudas o cocidas. ¡Las zanahorias cocidas sobrantes son excelentes mezcladas en un batido!



Glosario

Las frutas y verduras son ricas en muchos nutrientes, especialmente los nutrientes clave que se describen a continuación:

Vitamina A: Esencial para ojos sanos, piel suave, cabello brillante y huesos, dientes y encías saludables. Las verduras de color verde oscuro y naranja intenso son fuentes especialmente buenas de betacaroteno, un tipo de vitamina A que ayuda a prevenir el daño celular y tisular.

Vitamina C: Ayuda a mantener las células unidas, promueve la curación de heridas y fracturas óseas, aumenta la resistencia a las infecciones y aumenta la cantidad de hierro absorbido de ciertos alimentos. El brócoli, los pimientos, las patatas, los tomates, los cítricos, el kiwi y las fresas son algunas buenas fuentes.

Folato: Presente en verduras de hoja verde oscuro, espárragos y naranjas, el folato es necesario para las células sanguíneas sanas y es importante para el crecimiento.

Potasio: Responsable de mantener los latidos del corazón, regular el equilibrio de líquidos y regular la transmisión nerviosa y las contracciones musculares. Dado que el potasio se pierde en el sudor, el ejercicio y el clima caluroso aumentarán el requerimiento. Los plátanos, las naranjas, las papas y las batatas son fuentes especialmente ricas de potasio.

Fibra: Las frutas y verduras son una rica fuente de fibra, especialmente cuando se come la piel o los peelings. Más notable por su papel en la digestión, ciertas fibras también ayudan a mejorar el colesterol en la sangre y los niveles de azúcar en la sangre.

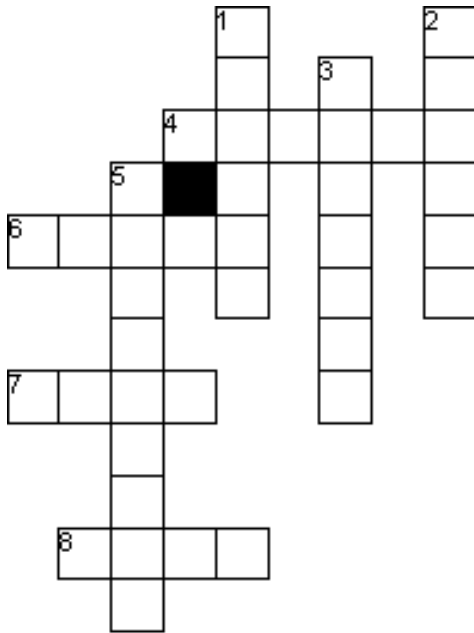
Más sobre Frutas y verduras

¡Echa un vistazo a la Guía de Productos para una Mejor Salud para obtener más información!

<https://fruitsandveggies.org/fruits-and-veggies/>

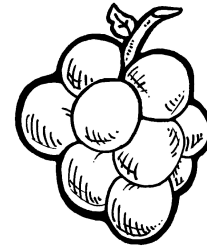
Fruity Fun!

Complete the puzzle by solving the riddles shown below.



Word List:

Banana
Grapes
Juice
Orange
Pear
Pineapple
Plum
Raisins



ACROSS

- Long and yellow, I'm "a-peeling" to both kids and monkeys.
- I'm the liquid form of fruit. To find the real me, look for 100%!
- When you hear my name, you might think there are two of me.
- I rhyme with YUM (and that's also how I taste!).

DOWN

- We can be red or green and we like to hang around in bunches.
- My name and my color are the same.
- We're the "dried up" version of clue #1
- If you split my name in half, you will find two kinds of trees (HINT: One is a fruit tree).

So-Berry-Good Smoothies

Ingredients:

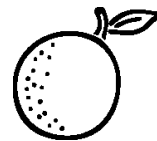
- 1 cup frozen berries (strawberries, blueberries or raspberries)
 - 1 frozen banana, broken into chunks
 - 1 cup vanilla yogurt
 - 1 c. nonfat or 1% milk
 - 2-4 tsp. sugar (depending on the sweetness of the berries)
- Combine all ingredients in the blender; process until smooth. Serve immediately.
Makes 4 servings.

Do you eat enough fruit?

Every day, try to eat 2-4 servings. Below are examples of one serving of fruit.

1 medium apple
1 medium orange
 $\frac{1}{4}$ c. raisins
 $\frac{1}{2}$ c. canned fruit

$\frac{3}{4}$ c. 100% fruit juice
 $\frac{1}{2}$ c. fresh fruit chunks
 $\frac{1}{2}$ c. grapes or berries
1 medium banana



Keep a list of the fruit you eat today:

- _____
- _____
- _____
- _____

