



# FUEL for CHOICE

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

## Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

*Celébrate a Sabores del Mundo* es el tema del Mes Nacional de la Nutrición de este año.®

Este énfasis global destaca cómo hemos llegado a disfrutar de varios alimentos y sabores étnicos de todo el mundo. ¡La comida es realmente un lenguaje universal!

### Alimentos de todos los Continentes

Este mes es un buen momento para echar un vistazo a los orígenes de algunos de los alimentos que disfrutamos regularmente. Por ejemplo, en los Estados Unidos, comemos manzanas del estado de Washington, arándanos de Michigan y papas de Idaho. ¿Conoces el alimento número uno producido en el estado de Texas? (respuesta a continuación\*).

A continuación, se presentan ejemplos de alimentos que se originaron o se cultivan en todo el mundo.

**África** - *La okra* se originó en Etiopía. Finalmente fue introducido en los Estados Unidos por los colonos franceses de Luisiana a principios de 1700. También conocido como gumbo, sigue siendo un ingrediente popular en la cocina del sur de los Estados Unidos.

**Antártida** – Esto es difícil ya que la producción de alimentos es un desafío en este duro clima. Pero hay invernaderos que suministran productos frescos para científicos y exploradores. ¡Un



ejemplo es el [Eden-ISS](#), una granja que existe dentro de un contenedor de envío con clima controlado!

**Asia** - El *kumquat* se originó en Japón y es un pequeño cítrico único en su tipo. La piel es en realidad más dulce que la pulpa interior, ¡así que cómetelo todo!

**Australia** - *Warrigal Greens* son un ejemplo de "Bush Tucker" o alimentos de arbusto, que son plantas nativas de Australia. Las hojas de las verduras warrigal se pueden sustituir por espinacas en platos cocinados.

**Europa** - *El espárrago* (spargel) es extremadamente popular en Alemania. Durante la temporada de espárragos conocida como Spargelzeit (mayo-junio), se puede encontrar en el menú de prácticamente todos los restaurantes alemanes.

**América del Norte** - *La jícama* es un tubérculo único y saludable que se cultiva en México. Jugoso y crujiente, se puede pelar y servir como verdura cruda o rallada para su uso como tapa de ensalada crujiente.

**América del Sur** – *La papaya* es una fruta tropical que es una de las comidas favoritas para el desayuno en Brasil. La papaya tiene carne de color melocotón y un gran montículo de semillas oscuras.

**Australia** - *Warrigal Greens* son un ejemplo de "Bush Tucker" o alimentos de arbusto, que son plantas nativas de Australia. Las hojas de las verduras warrigal se pueden sustituir por espinacas en platos cocinados.

**Europa** - *El espárrago* (spargel) es extremadamente popular en Alemania. Durante la temporada de espárragos conocida como Spargelzeit (mayo-junio), se puede encontrar en el menú de prácticamente todos los restaurantes alemanes.

\*Texas lidera la nación en producción de carne de res. ¡Hay 14 millones de ganado de carne en Texas, según la Universidad de Texas A&M!



# FUEL for SCHOOLS

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

**América del Norte** - La *jícama* es un tubérculo único y saludable que se cultiva en México. Jugoso y crujiente, se puede pelar y servir como verdura cruda o rallada para su uso como tapa de ensalada crujiente.

**América del Sur** - La *papaya* es una fruta tropical que es una de las comidas favoritas para el desayuno en Brasil. La papaya tiene carne de color melocotón y un gran montículo de semillas oscuras.

## ¡Vuélvete verde para el Día de San Patricio!

¿Puedes descifrar las siguientes frutas y verduras verdes? Rodea los que te gusta comer.

- CBOIRLO \_\_\_\_\_
- ISJDUA RVDEES \_\_\_\_\_
- AIASNEPCS \_\_\_\_\_
- PRGOSEAASR \_\_\_\_\_
- LCO DARZIA \_\_\_\_\_
- AACUGTEA \_\_\_\_\_
- STENAGSIU \_\_\_\_\_
- IWK \_\_\_\_\_
- NMOLE CEUDL \_\_\_\_\_
- AEPR \_\_\_\_\_

**Sobresueldo:** ¡Encuentra tu saludable favorito verde alimentos en el menú de almuerzo escolar de Gonzales ISD!

LISTA DE PALABRAS: Espárragos, aguacate, brócoli, judías verdes, melón dulce, col rizada, kiwi, pera, guisantes, espinacas

## ¡El desayuno aumenta el poder del cerebro!

La Semana Nacional del Desayuno Escolar es del 7 al 11 de marzo



Los estudios demuestran que los niños pueden pensar, prestar atención y aprender mejor cuando comen una comida antes de la escuela. [La Semana Nacional del Desayuno Escolar](#) es un gran recordatorio de que los estudiantes pueden tomar una comida saludable en la escuela y estar en camino a un día exitoso.

Estudiantes que comen un desayuno equilibrado:

1. Están más alertas y atentos en el aula.
2. Tener mejores calificaciones en matemáticas y puntajes de lectura.
3. Disfrute de los beneficios de una mejor dieta general. Los estudiantes que comienzan el día con una comida matutina comen más porciones de grano, fruta y leche y obtienen más nutrientes durante el transcurso del día.

Un desayuno equilibrado incluye al menos tres grupos de alimentos diferentes. Una comida que incluya una variedad de alimentos permanecerá con su hijo por más tiempo. La mejor comida de la mañana incluye al menos una porción de grano entero, fruta o verdura y



# FUEL for SCHOOLS

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

productos lácteos o proteínas. ¡Su programa de desayuno escolar cumple con estas pautas! Los desayunos escolares también siguen pautas para limitar el azúcar, el sodio y la grasa.

## ¡Prueba esto!

### Panqueques de conejo

Los fines de semana y los días libres de la escuela todavía requieren un desayuno saludable. ¡Los niños y adolescentes pueden estar ocupados en la cocina ayudando a hacer estos pancakes de zanahoria de grano entero!

Ingredientes: 1/2 taza de harina de trigo integral

1/2 taza de avena de cocción rápida

1 taza de leche

1 cucharada de aceite vegetal

1 cucharada de azúcar

1 cucharadita de levadura en polvo

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de sal

1 huevo

1/2 taza de zanahorias ralladas

Indicaciones:

- Batir todos los ingredientes en un tazón mediano con un batidor hasta que quede suave.

- Calentar una sartén antiadherente a fuego medio hasta que unas gotas de agua chisporroteen.

- Para cada panqueque, vierta aproximadamente 1/4 de taza de masa sobre la sartén caliente.

- Cocine hasta que los panqueques estén inflados y secos alrededor de los bordes. Gire y cocine el otro lado hasta que esté dorado.

- Sirva con puré de manzana, fruta fresca o yogur si deseado.

Porciones: Dieciséis panqueques de 4"

