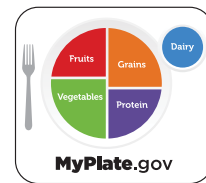


LECCION DE MIPLATO

CREATE
FOOD, FUN & READING



Estimados padres de familia:

El día de hoy, su hijo participó en la clase de “Food, Fun and Reading – Lecturas divertidas sobre nutrición”. Food, Fun and Reading es un programa que invita a los niños a probar alimentos nutritivos a través de la lectura y de actividades divertidas. La clase de hoy se enfocó en MiPlato y los grupos de alimentos que lo integran; esta lección es la primera de una serie de seis lecciones. MiPlato fue desarrollado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o USDA por sus siglas en inglés. Para más información consulte el folleto adjunto, en donde encontrará sugerencias para los padres de familia, así como una hoja de actividades y recetas infantiles para probar en casa.

La hora de la comida, puede ser desafiante para los padres que tienen niños pequeños en casa, especialmente si se niegan a probar alimentos nuevos. Para ayudar a los niños a que prueben una variedad de alimentos saludables y que a su vez desarrollen el gusto por ellos, la experta en alimentación infantil Eilyn Satter, RD, recomienda que los padres deben de estar a cargo de algunos aspectos de la alimentación y los niños de otros.

Ejemplos y recomendaciones:

- Ofrezca a su hijo una variedad de alimentos nutritivos y deje que elija lo que quiere comer en el desayuno, la comida o la cena.
- Ofrezca un alimento nuevo junto a otro con el que su hijo ya está familiarizado. Dé el ejemplo comiéndolo.
- Ofrezca las comidas y de dos a tres refrigerios pequeños al día en horarios establecidos por usted y su familia. Minimice el jugo y cualquier otro alimento entre ellos.
- Deje que elija lo que quiera comer de los alimentos nutritivos que le haya ofrecido.
- Deje que decida cuánto comer.
- Permita que el hambre y la saciedad guíen al niño respecto a su alimentación, lo que significa que a veces va a comer más y otras menos.

MiPlato es una herramienta visual para que los padres se ayuden a la hora de elegir alimentos saludables para su familia. MiPlato se divide en cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, proteínas, granos y cereales y lácteos. Un patrón de alimentación saludable incluye opciones nutritivas de cada grupo, por ejemplo:

- Incluya frutas y verduras de diferentes colores en el desayuno, comida o cena. MiPlato recomienda que la mitad de los que consuma sea de frutas y verduras. Por ejemplo: agregue calabaza o zanahoria a su pasta o sopa favorita; pruebe el puré de calabaza dulce o pruebe las papas al horno. También puede conservar las frutas y vegetales que le hayan quedado de la preparación de una comida y comerlas después como un refrigerio nutritivo.
- Consuma más cereales integrales en sus comidas. Por ejemplo: reemplace la mitad de la pasta con una pasta integral, cocine arroz integral o elija tortilla de maíz en lugar de tortillas de harina.
- Ofrezca opciones del grupo de los lácteos que sean nutritivas. Por ejemplo: el queso y el yogur sin grasa o bajo en grasa son un excelente refrigerio. Puede preparar plátanos con crema o queso con galletas integrales.

Sinceramente,

El equipo de Create Better Health

