

# Boletín de nutrición

Enero 2022



## ¡Mantente saludable cada día!

- comer 5 o más frutas y verduras
- Limitar el tiempo de pantalla a 2 horas o menos
- Ejercicio o jugar 1 hora o más
- Tomar bebidas con 0 azúcares



**Este mes aprenderemos cosas sobre las legumbres.** Las legumbres son saludables y buenas para ti. Están llenas de proteínas y fibra y contienen muchos nutrientes como potasio, magnesio, hierro y zinc.

**Dato curioso:** ¿Sabías que los frijoles tienen que madurar completamente y luego se secan en la vaina? Requieren de 70 a 120 días hasta la cosecha.



### Compra inteligente

- Hay una gran variedad de legumbres, como; pinto, azul marino, riñón, lima, garbanzo, rojo y negro.
- Los legumbres se almacenan bien, pero evite las legumbres con piel moteada, manchas oscuras u olores rancios.
- Cada taza de legumbres secas proporcionará 3 tazas de legumbres cocidas.
- Para ahorrar tiempo, compra legumbres en latas.

### Deja que tu hijo/a ayude:

- Reúna los ingredientes y los utensilios para cocinar.
- Extiende las legumbres sobre una superficie plana para clasificar y eliminar lo que no es comible.
- Limpiarlas en un colador

### Mantener a los niños felices, saludables y regulares con cereales integrales

**La historia de una mamá:** Solía pensar que comer sano era muy difícil. Pero algunos consejos, como comer cereales integrales, son más fáciles de lo que pensaba. Los cereales integrales son buenos para la digestión. Y, debido a que tienen mucha fibra, facilitan la hora de ir al baño a mis hijos. Miro los ingredientes y compro galletas integrales, pan, pasta, cereales y tortillas con la palabra “Integral o whole grain en inglés”. También compro arroz integral y avena, ya que son integrales y fáciles de encontrar. Me ocupa unos minutos más en la tienda asegurarme de que estoy comprando cereales integrales, pero vale la pena ver a mis hijos como regulan mejor, son felices y sanos

### Sándwich de pepino con hummus

#### 1. Ingredientes:

- Pepino
- Hummus
- Cuchillo
- Cuchara



#### 2. Lavarse las manos y limpiar los pepinos

#### 3. Un adulto cortará el pepino en rodajas

#### 4. Deja que el niño/a unte hummus en las rodajas de pepino con una cuchara. Hable sobre el hummus hecho con puré de garbanzos.

#### 5. Ponga otra rodaja de pepino arriba para crear un sándwich.

#### 6. ¡Buen provecho!

# Enero de 2022 Seguimiento de comidas en familia para el "In-Kind".

COMER JUNTOS-apagar el televisor, sentarse juntos a la mesa, pasar la comida a los otros miembros de la familia, tener conversaciones durante las comidas.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total de comidas en familia esta semana:
3 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	4 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	5 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	6 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	7 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	8 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	9 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	<b>Total de comidas en familia esta semana:</b>
10 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	11 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	12 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	13 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	14 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	15 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	16 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	<b>Total de comidas en familia esta semana:</b>
17 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	18 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	19 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	20 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	21 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	22 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	23 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) D A C	<b>Total de comidas en familia esta semana:</b>
24 D A C	25 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	26 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	27 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	28 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	29 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	30 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	<b>Total de comidas en familia esta semana:</b>
31 D A C							<b>Total de comidas en familia esta semana:</b>

Nombre del niño/a \_\_\_\_\_ Nombre del padre/madre o tutor : \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Firma del personal \_\_\_\_\_

Firma del padre/madre o tutor: \_\_\_\_\_

<b>Total de comidas en familia esta semana:</b>	_____
---	-------

# Menú de enero de 2022 - Maywood y Lily

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Cerrado	4 Cerrado	5 Mandarinas Cheerios IN	6 Banana Cereales IN	7 Manzana Cerales Chex IN
		Hamburguesa de pollo IN Judías verdes Puré de manzana	Burrito de pollo con queso IN Maíz Pera	Palitos Maxi Stick IN Salasa Marinara Guisantes Mandarinas
		Leche Galletas Grahams IN	Leche Melocotones	Leche Galletas Crackers IN
10 Manzana Tostada IN	11 Naranja Cereales IN	12 Pera Galletas Cheerios IN	13 Banana Pancakes IN	14 Naranja Yogur
Hamburguesa con pan IN Judías verdes Pera	Hamburguesa de pollo IN Zanahorias Cóctel de frutas	Taco de res IN <b>Frijoles</b> Puré de manzana	Pollo a la italiana CN Verduras mixtas Piña Pan IN	Pastel de carne CN Guisantes Pera Pan IN
Leche Melocotón	Leche Galletas Grahams IN	Leche Piña	Queso Rodajas de pepino	Leche Manzana
17 No hay escuela—Festivo	18 Cóctel de frutas Yogur	19 Manzana Galletas Cheerios IN	20 Banana Cereales Chex IN	21 Cóctel de frutas Gofre IN
	Tortilla de pollo con queso IN Guisantes Puré de manzana	Bacalao CN Con pan IN Judías verdes Fruta tropical	Albóndigas Salsa Marinara Melocotón Pan IN	Huevos revueltos Hashbrown Pera Magdalena IN
	Pera Leche	Brócoli Queso	<b>Hummus</b> Pan pita IN	Manzana Leche
24 Madarina Salchicha de pavo	25 Melocotón Cereales IN	26 Naranja Magdalena de arándanos IN	27 Banana Yogur	28 Manzana Cereales Cheerios IN
Sándwich de queso Palitos de zanahoria Rodajas de manzana	Pastel de carne CN Guisantes Melocotón Pan IN	Burrito de pollo con queso IN CN Maíz Fruta tropical	Hamburguesa CN En pan IN <b>Frijoles</b> Pera	Pollo a a italiana CN Judías verdes Melocotón Pan IN
Pera Yogur	<b>Salsa de frijoles</b> Patatillas IN	Puré de manzana Galletas Grahams IN	Coliflor Queso	Naranja Leche
31 Manzana Cereales Cheerios IN	<p><b>Este mes aprenderemos cosas sobre las legumbres</b></p>   <p><b>Dato:</b></p> <p>Por cada taza de legumbres, salen 3 tazas de legumbres cocinadas</p>			
Taco de res IN CN <b>Frijoles</b> Fruta tropical				
Melocotón Yogur				