

# Boletín de nutrición

**Abril 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 sobre las verduras de hoja verde.** Nuestros centros de Maywood y Lily tienen jardines y plantarán verduras de hojas verdes a partir de semillas.

¡USDA MyPlate recomienda que los adultos y los niños coman 2 tazas de verduras de hoja verde a la semana! ¡Trate de comer verduras de hoja verde más oscuras para un aporte de nutrición adicional!

Haga que los niños conozcan las verduras de hoja verde. Deje que su hijo/a ayude a hacer un batido y agregue un poco de col rizada. A los niños les gusta mojar la comida en salsa. Deje que su hijo/a moje cada bocado de su lechuga en salsa ranch. Los huevos son una excelente manera de comenzar el día. ¡Considere agregar un poco de espinacas frescas a sus huevos revueltos y haga huevos verdes con jamón!



### Prepare una ensalada para los más pequeños.

- Use una lechuga de sabor suave. Una buena opción es la lechuga iceberg.
- Corte sus frutas y verduras. Corte la comida en forma circular como los tomates cherry o las uvas por la mitad para ayudar a prevenir la asfixia.
- Use un aderezo delicioso. Las buenas opciones incluyen salsa ranch, semilla de amapola y mostaza con miel. Sívalo de una manera divertida. Si usa brochetas, asegúrese de cortar las puntas afiladas.



## ARAB AMERICAN HERITAGE MONTH



Los árabes estadounidenses tienen ascendencia de una de las 22 naciones árabes del mundo, que se encuentran desde el norte de África hasta el oeste de Asia. La comida varía según la región. Una comida tradicional libanesa es el tabulé.

### Tabulé

Para 6 personas

**El Bulgur** es un grano entero. Es una buena fuente de fibra, proteínas, hierro y vitamina B6.

¡Todos los nutrientes importantes para su hijo/a!

#### Ingredientes:

- 1/2 taza de bulgur, sin cocer
- 1 taza de agua
- 3/4 taza de pepino, fresco, pelado, cortado en cubitos de 1/4"
- 3/4 taza de tomates, frescos, cortados en cubitos de 1/4"
- 2 cucharadas de perejil italiano, fresco, picado
- 2 cucharadas de hojas de menta, frescas, picadas
- 2 cucharadas de cebolla verde con tapas, picadas
- 1 diente de ajo, fresco, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida

#### Preparación:

1. En una olla pequeña, hierva el agua.
2. Agregue el bulgur; cubra y apague el fuego. Deje la olla en el quemador caliente. Manténgalo tapado y déjelo reposar durante 20 minutos. Escorra el exceso de líquido y deje que el bulgur se enfríe.
3. En un tazón mediano, mezcle el bulgur enfriado, el pepino, el tomate, el perejil, la menta, las cebollas verdes y el ajo.
4. Prepare el aderezo: en un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
5. Combina el aderezo con los demás ingredientes.
6. Refrigerar; deje enfriar durante al menos 2 horas antes de servir para permitir que los sabores se fusionen.

# Cómo crece la lechuga

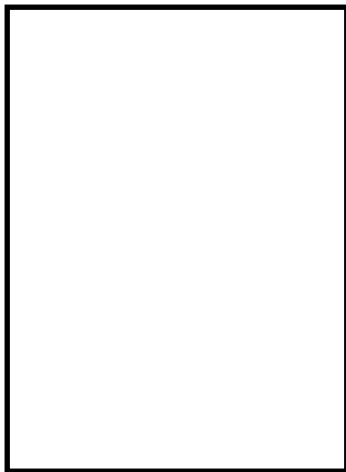
La lechuga crece cuando la temperatura diaria promedio está entre 60° y 70°F.

Se debe plantar a principios de primavera o finales de verano.

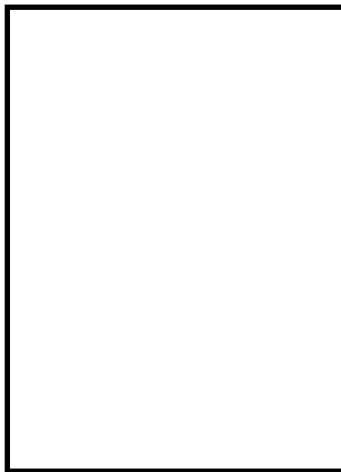
Puedes plantar semillas de lechuga directamente en la tierra o en maceteros.

Asegúrate de regar la lechuga para que crezca mejor.

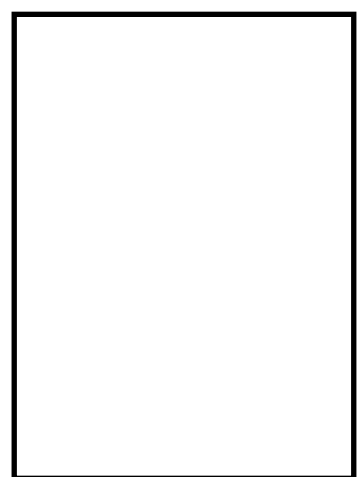
**#1**



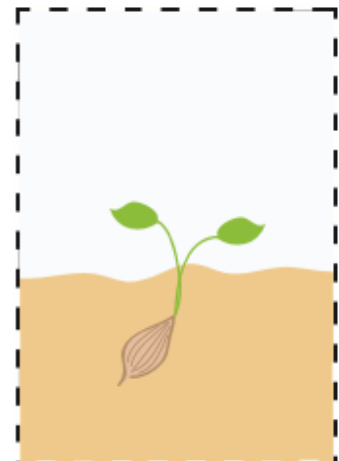
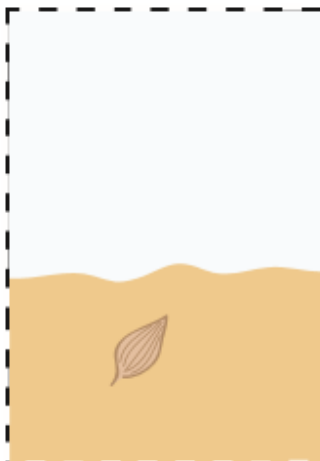
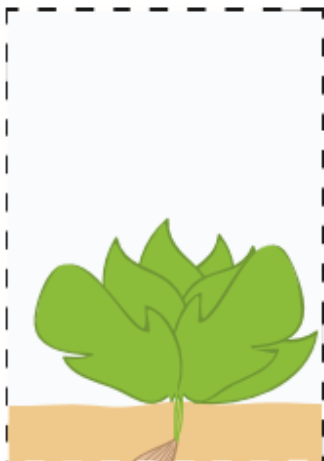
**#2**



**#3**



Recorta los dibujos y pégalos en orden de crecimiento.





Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Flags of Arabic Nations



Algeria



Morocco



Bahrain



Oman



Comoros



Palestine



Djibouti



Qatar



Egypt



Saudi Arabia



Iraq



Somalia



Jordan



Sudan



Kuwait



Syria



Lebanon



Tunisia



Libya



United Arab Emirates



Mauritania



Yemen



# Abril 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	
				1 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	2 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	3 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	<b>Total de comidas en familia esta semana:</b>
4 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	5 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	6 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	7 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	8 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	9 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	10 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	<b>Total de comidas en familia esta semana:</b>
11 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	12 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	13 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	14 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	15 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	16 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	17 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	<b>Total de comidas en familia esta semana:</b>
18 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	19 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	20 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	21 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	22 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	23 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	24 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo)	<b>Total de comidas en familia esta semana:</b>
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>

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>	_____
---	-------