



Julio 2023 Boletín de nutrición

Pepinos



¡Los pepinos crecen en Iowa!

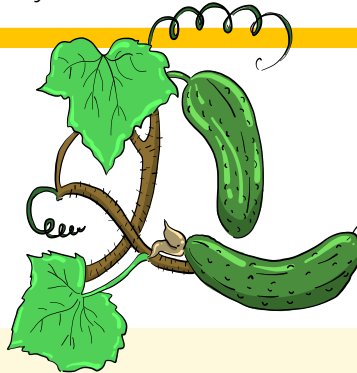
Los pepinos se cultivan a partir de semillas. Necesitan suelo húmedo y mucho sol cálido para crecer. Las plantas son enredaderas que se extienden por el suelo. Las vides tienen pequeñas flores amarillas llamadas flores. Las flores luego se convierten en pepinos. La piel exterior del pepino se llama cáscara. El interior se llama la carne. El centro de la pulpa está lleno de semillas que son seguras para comer.

Curiosidades sobre los pepinos

- De la misma familia que la calabaza y el melón.
- El interior de un pepino puede estar 20 grados más frío que el aire exterior, de ahí el dicho: "Fresco como un pepino".
- Se necesitan de 10 a 20 visitas de abejas por flor para producir un pepino.
- Los pepinos son buenos para la hidratación. De hecho, ¡los pepinos son 96% agua!

Mantenga a su hijo/a hidratado:

- LLeva una botella de agua cuando salgas, en verano lleva una botella de agua congelada.
- Deja que tu hijo/a elija una botella de agua que le guste.
- Haz una infusión de agua con frutas o verduras frescas.
- Ofrece frutas y verduras frescas con alto contenido de agua para las meriendas, como: pepino, calabacín, melones, fresas y arándanos.



Snack Cara de pepino

Los pepinos son una verdura saludable baja en calorías. 1 taza de pepinos quita la sed casi tanto como el agua. De hecho, ¡los pepinos son 95% agua!

Ingredientes:

- 3 rodajas de pepino
- 6 zanahorias baby (zanahorias pequeñas para niños más pequeños)
- 1 tomate cherry
- 1 rodaja de pimiento rojo
- 1 cucharada de hummus o ranch, opcional



Elaboración:

1. Lavarse las manos.
2. Haga que su hijo/a arme sus verduras en forma de cara.
3. Diviértete "comiéndote" la cara. "¿Te vas a comer la nariz ahora? ¿La nariz es un tomate?"

Nota: Es posible que a su hijo/a le vaya mejor comer los vegetales con salsa.

Menú julio 2023

Leche servida diariamente en el desayuno y el almuerzo. Leche entera para 12-24 meses, leche baja en grasa para mayores de 2 años. Agua disponible todo el día. Menús desarrollados siguiendo USDA CACFP.
IN = avena integral CN = Cantidad nutricional infantil

"Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades"



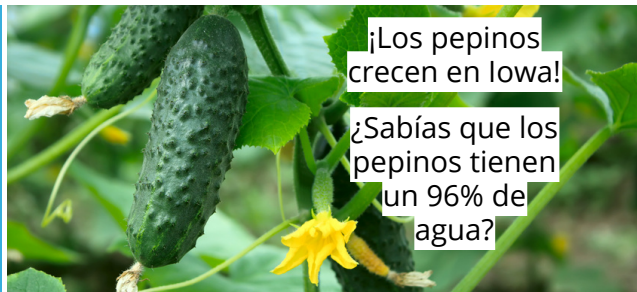
¡Apoyamos a los agricultores locales!
Los alimentos de origen local están indicados en **rojo**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Peras 3 Cheerios IN</p> <p>Pizza de queso Verduras locales Melocotón</p> <p>Apio + PB Leche</p>	<p>4</p> <p>HAPPY 4TH OF JULY</p>	<p>5</p> <p>Cóctel de frutas Rice Chex IN</p> <p>Pollo a la italiano Verduras locales Salsa Marinara Palitos de pan IN</p> <p>Plátano Leche</p>	<p>6</p> <p>Plátano Gofre GT</p> <p>Frijoles Verduras locales Piña machacada Pan de Maíz IN</p> <p>Manzana Galletas IN</p>	<p>7</p> <p>Melocotones Avena</p> <p>Fajitas de pollo IN Verduras locales Hojaldres De Patata Dulce</p> <p>Plátano Queso</p>
<p>10</p> <p>Melocotones Avena</p> <p>Pavo y frijoles Verduras locales Cóctel de frutas Pan IN</p> <p>Manzana + PB Leche</p>	<p>11</p> <p>Peras Cheerios IN</p> <p>Buffalo Chicken Dip Verduras locales Hash Brown Crackers IN</p> <p>Chips IN Salsa</p>	<p>12</p> <p>Mango Yogur</p> <p>Nuggets de bacalao Verduras locales Piña troceada</p> <p>Plátano Leche</p>	<p>13</p> <p>Plátano Huevo duro</p> <p>Hamburguesa de cotillas de cerdo con pan IN Verduras locales Mandarinas</p> <p>Manzanas Queso</p>	<p>14</p> <p>Uvas Rice Chex IN</p> <p>Sándwich de pavo y queso Verduras locales Arándanos</p> <p>Plátano Yogur</p>
<p>17</p> <p>Mandarinas English Muffin IN</p> <p>Taco de res ingredientes para tacos Frijoles refritos Tortilla IN</p> <p>Leche Manzana</p>	<p>18</p> <p>Cóctel de frutas Salchichas de pavo CN</p> <p>Bolitas de pollo Naranjas Ensalada de Espinacas</p> <p>Requesón Verduras</p>	<p>19</p> <p>Peras Cereales</p> <p>Pollo Ratatouille con Zucchini Mandarinas Palitos de pan IN</p> <p>Plátano Yogur</p>	<p>20</p> <p>Plátano Cheerios IN</p> <p>Chix Popper Dip Verduras Crackers IN Requesón</p> <p>Piña Galletas Grahams IN</p>	<p>21</p> <p>Melocotones Yogur</p> <p>Hamburguesa CN con pan IN Verduras locales Plátano</p> <p>Manzana Queso</p>
<p>24</p> <p>Compota de manzana Cheerios IN</p> <p>Sloppy Joe de pavo con pan IN pepinos con eneldo Cóctel de frutas</p> <p>melocotones Yogur</p>	<p>25</p> <p>Mandarinas Bagel IN CN</p> <p>Haz tu propia Pizza individual Verduras locales</p> <p>Manzanas Leche</p>	<p>26</p> <p>Melocotón Requesón</p> <p>Carne de res estilo Rock & Roll con pan IN Verduras ocales Piña</p> <p>Plátano Leche</p>	<p>27</p> <p>Plátano Yogur</p> <p>Pavo + Queso + WG Crackers + Verduras + rodajas de manzana</p> <p>Huevos duros Uvas</p>	<p>28</p> <p>Arándanos Cereales</p> <p>Ensalada de atún con pan Pita IN Verduras locales Peras</p> <p>Plátanos Grahams IN</p>

Herencia francoamericana



El Ratatouille es un guiso francés tradicional, originario de un área que es la actual Niza. Es un plato delicioso que se puede servir frío o caliente.



¡Los pepinos crecen en Iowa!

¿Sabías que los pepinos tienen un 96% de agua?

31

Tostada IN
Huevos duros

Pollo a la parrilla con pan IN
Verduras locales
Sandía

Chips IN Salsa



Julio 2023

Seguimiento de comidas en familia para el " In-Kind"



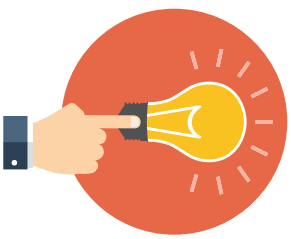
Marca con un círculo las comidas que hacen juntos en familia.

D = Desayuno A = Almuerzo C =Cena

Comer juntos

Sentarse todos juntos a la mesa

Sin televisión - conversar



A veces, los alimentos nuevos toman tiempo.
Los niños no siempre aceptan nuevos alimentos de inmediato. Ofrezca frutas y verduras nuevas muchas veces, servidas en una variedad de formas. Dele a sus hijos un poquito al principio y sea paciente con ellos.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Total de comidas:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	D A C ¹	<input type="checkbox"/>
D A C ²	D A C ³	D A C ⁴	D A C ⁵	D A C ⁶	D A C ⁷	D A C ⁸	<input type="checkbox"/>
D A C ⁹	D A C ¹⁰	D A C ¹¹	D A C ¹²	D A C ¹³	D A C ¹⁴	D A C ¹⁵	<input type="checkbox"/>
D A C ¹⁶	D A C ¹⁷	D A C ¹⁸	D A C ¹⁹	D A C ²⁰	D A C ²¹	D A C ²²	<input type="checkbox"/>
D A C ²³	D A C ²⁴	D A C ²⁵	D A C ²⁶	D A C ²⁷	D A C ²⁸	D A C ²⁹	<input type="checkbox"/>
D A C ³⁰	D A C ³¹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nombre del niño/a: _____

Dirección: _____

Número

Nombre del padre o madre: _____

Firma: _____

de
comidas
del mes
