



Boletín de nutrición - junio 2023

# Fresas

## Día nacional del parfait de fresas - 25 de junio

Junio es el Mes Nacional de los lácteos y temporada alta de fresas en Iowa, el momento perfecto para disfrutar de un parfait de fresas.

### Para hacer un parfait de fresas:

1. Coloque capas de fresas y yogur.
2. Cubra con granola para niños más pequeños, sustituir por arroz inflado para evitar que se atraganten)



**DATO CURIOSO:** Las fresas son la única fruta con semillas en el exterior: ¡200 en una!



**Asegúrese de incluir de 1 1/2 a 2 1/2 tazas de alimentos lácteos (leche, yogur, queso) en la dieta de su hijo(a) todos los días!**

**Mito:** Los lácteos son dañinos para la salud de mi hijo(a).

**Realidad:** Los lácteos están compuestos de vitaminas y minerales esenciales que ayudarán a su hijo(a) a desarrollar huesos fuertes y prevenir algunas enfermedades relacionadas con los huesos.

**Mito:** Esperar para exponer a mi hijo(a) a los productos lácteos disminuirá su probabilidad de alergia a la leche.

**Realidad:** Se ha demostrado que exponer a los niños a alimentos altamente alergénicos en una etapa más temprana de la vida ayuda a prevenir las alergias alimentarias (Chin, 2014). Se recomienda la introducción de productos lácteos alrededor de los 6 meses de edad cuando el bebé comienza a comer alimentos sólidos (Fleischer, 2013).

Para conocer más sobre algunos mitos visite:  
<https://extension.usu.edu/nutrition/research/dairy-in-your-childs-diet>



## ¡Ve a recoger fresas!

**¡No hay mejor manera para que sus hijos aprendan sobre cómo crecen las fresas que recojiéndolas ellos mismos! La temporada de cosecha de fresas en Iowa generalmente es en el mes junio.**



## Visite un cultivo de fresas con su niño para conseguir 1 hora de In-kind!

Nombre de adulto: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Nombre del niño(a): \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento del niño/a: \_\_\_\_\_

Fecha de la visita: \_\_\_\_\_

Nombre del lugar: \_\_\_\_\_

Se espera que las fresas locales estén maduras alrededor del 12 de junio de esta temporada. Visite Heartland Farms para recoger fresas frescas (precio por libra recogida).

### Heartland Farms

5111 Osage Rd, Waterloo, IA

- <https://heartlandfarmswaterloo.com/strawberries/>
- <https://www.facebook.com/heartlandfarms.waterloo>
- Teléfono (319) 232-3779

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Peras WG Cheerios <b>5</b></p> <p><b>Pizza de queso calabaza</b> IN CN Ensalada mixta</p> <p>Apio + PB Leche</p>	<p>Mandarina Panecillo inglés WG <b>6</b></p> <p>Taco de pollo en Tortilla IN con lechuga, tomates Frijoles refritos</p> <p><b>Tomates cherry</b> Requesón</p>	<p>Cóctel de frutas Rice Chex IN <b>7</b></p> <p>Pollo Italiano CN <b>Espárragos</b> Salsa marinara Palito de pan IN</p> <p>Plátano Leche</p>	<p>Plátano Gofre IN <b>8</b></p> <p>Frijoles Ensalada de col cremosa Piña machacada Pan de Maíz GT</p> <p>Manzana Crackers IN</p>	<p>Melocotones Avena Fajitas de pollo IN CN <b>9</b></p> <p>Hojaldres de batata Judías verdes Plátano Queso</p>
<p>Melocotones Avena <b>12</b></p> <p>pavo y frijoles <b>Verduras locales</b> Cóctel de frutas Pan GT</p> <p>Manzana Dip De Mantequilla De Nueces</p>	<p>Peras WG Cheerios <b>13</b></p> <p>Dip de pollo Buffalo Hash Brown Verduras Crackers IN</p> <p>Chips IN Salsa</p>	<p>Mango <b>Yogur</b> <b>14</b></p> <p><b>Nuggets</b> de bacalao IN CN WG CN Ensalada tropical de frijoles sobre verduras mixtas</p> <p>Plátano Leche</p>	<p>Plátano Huevo cocido <b>15</b></p> <p>Empanada de costilla de cerdo CN con pan IN Judías verdes mandarinas</p> <p><b>Verduras</b> Leche</p>	<p>Uvas Rice Chex IN CN <b>16</b></p> <p>Sándwich de pavo WG y queso Verduras Arándanos</p> <p>Plátano <b>Yogur</b></p>
<p><b>No hay escuela</b> <b>19</b></p>	<p>Cóctel de frutas Salchichas de pavo CN WG CN <b>20</b></p> <p>Bolitas de pollo Ensalada con naranja y <b>espinacas</b> <b>Fresas</b></p> <p>Requesón <b>Verduras</b> <b>27</b></p>	<p>Peras Avena <b>21</b></p> <p>Huevos revueltos Hash Brown Mandarinas Muffin IN</p> <p>Plátano <b>Yogur</b> <b>28</b></p>	<p>Plátano Cheerios IN <b>22</b></p> <p>Chix Popper Dip <b>Verduras</b> Crackers IN Requesón</p> <p>Piña Galletas Grahams IN <b>29</b></p>	<p>Melocotones <b>Yogur</b> <b>23</b></p> <p>Hamburguesa CN con pan IN Judías verdes Plátano</p> <p>Manzana Queso <b>30</b></p>
<p>Compota de manzana Cheerios IN</p> <p><i>Sloppy Joe</i> de pavo con pan IN <b>Pepinillos con eneldo</b> Cóctel de frutas</p> <p><b>Parfait de fresas</b></p>	<p>Mandarinas <i>Bage</i> WG CN</p> <p>Haz tu propia pizza de peperoni IN CN Melocotones</p> <p>Manzana Leche</p>	<p>Melocotones Requesón</p> <p>Carne de res estilo <i>Rock &amp; Roll</i> en tortilla IN Guisantes y zanahoria Piña</p> <p>Plátano Leche</p>	<p>Plátano <b>Yogur</b></p> <p>Pavo CN + queso + Crackers IN + verduras + rodajas de manzana</p> <p>Huevo cocido Uvas</p>	<p>Arándanos Avena</p> <p>Ensalada de atun con pan Pita Ensalada de guisantes Peras</p> <p>Plátano Galletas <i>Grahams</i> IN</p>

### Junio es el mes de la Herencia Caribeña Americana

Los caribeños estadounidenses tienen ascendencia en uno de los 13 países del Caribe. Los mariscos son una proteína que se sirve comúnmente y el bacalao es una opción popular debido a su versatilidad. Otros ingredientes comunes incluyen: plátanos, frijoles, coco y más.

### Este mes aprenderemos sobre las fresas!



- Las fresas se cultivan en Iowa y están listas para la cosecha en junio.
- ¡Las fresas contienen más vitamina C que las naranjas!



# June 2023

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

No se preocupe si no comió mucho durante una comida. Tenga en cuenta lo que su hijo/a come durante todo el día. Las comidas y las bebidas saludables brindan a los niños varias oportunidades todos los días para comer una gran variedad de alimentos. Si su hijo/ come poco o nada en una comida, no se preocupe. Lo compensarán con otras comidas y meriendas según lo necesiten que lo mantendrán saludable.



**Domingo**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

					D A C <sup>1</sup>	D A C <sup>2</sup>	D A C <sup>3</sup>	Total de la semana:
D A C <sup>4</sup>	D A C <sup>5</sup>	D A C <sup>6</sup>	D A C <sup>7</sup>	D A C <sup>8</sup>	D A C <sup>9</sup>	D A C <sup>10</sup>	D A C <sup>11</sup>	Total de la semana:
D A C <sup>12</sup>	D A C <sup>13</sup>	D A C <sup>14</sup>	D A C <sup>15</sup>	D A C <sup>16</sup>	D A C <sup>17</sup>	D A C <sup>18</sup>	D A C <sup>19</sup>	Total de la semana:
D A C <sup>20</sup>	D A C <sup>21</sup>	D A C <sup>22</sup>	D A C <sup>23</sup>	D A C <sup>24</sup>	D A C <sup>25</sup>	D A C <sup>26</sup>	D A C <sup>27</sup>	Total de la semana:
D A C <sup>28</sup>	D A C <sup>29</sup>	D A C <sup>30</sup>	D A C <sup>31</sup>	D A C <sup>32</sup>	D A C <sup>33</sup>	D A C <sup>34</sup>	D A C <sup>35</sup>	Total de la semana:

**Para conseguir crédito:**  
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



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

Dirección: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_

Total de comidas en familia este mes: \_\_\_\_\_