



Boletín de nutrición de agosto 2023

Melones



Los melones se cultivan en Iowa!

Esté atento a los melones cultivados localmente de julio a septiembre. Pueden ser menos costosos, saber mejor y durar más.

Hay alrededor de 30 tipos de melones. Los más comunes en Iowa son: la sandía, los cantaulupos y el melón dulce.

Consejos sobre el melón:

- Elija los melones que sean firmes, simétricos y con el peso acorde a su tamaño.
- Evite los melones con golpes, cortadas o abolladuras. Las sandías deben tener una mancha amarilla cremosa donde se sentaron sobre la tierra.
- Guarde los melones a temperatura ambiente por 7-10 días. Después de cortarlos, se conservan en el refrigerador por 3-4 días más.
- La congelación puede causar que la cáscara se rompa.

Deje que los niños le ayuden a hacer **brochetas de melón!**

Brochetas de melón

Ingredientes:

- Su elección de melones
- Palitos de helado (si opta por brochetas, asegúrese de cortar las puntas afiladas)

Elaboración:

1. Lave el exterior del melón con agua corriente fría.
2. Corte el melón en cubos.
3. Deje que su hijo(a) prepare brochetas.

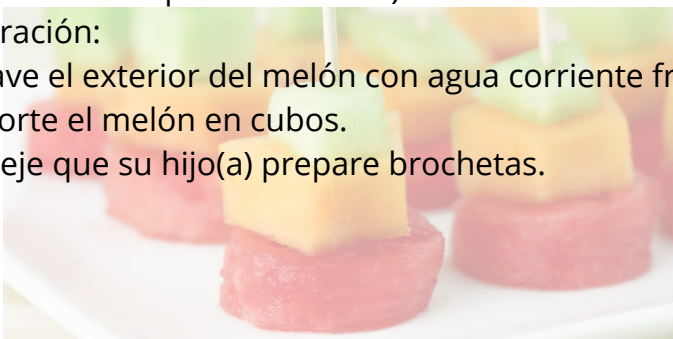


Foto: Cultivo de melón. Todos los melones crecen en una vid.

Mes Nacional de Concientización sobre la Lactancia Materna



- La lactancia materna tiene enormes beneficios para las madres y los bebés.
- Ayuda a mantener saludables a los niños, ayuda a las mamás a perder peso y ahorrar dinero.
- Apoyamos a las mamás lactantes. Háganos saber cómo podemos ayudarle

Si está amamantando, asegúrese de hablar con su médico acerca de obtener suficiente vitamina D. Su médico puede recomendarle que le dé a su bebé un suplemento de vitamina D.

La vitamina D ayuda a apoyar el desarrollo óseo saludable y ayuda a prevenir el raquitismo, una condición que causa huesos débiles o deformados.

Una vez que su hijo(a) tenga la edad suficiente para comenzar a comer alimentos sólidos, puede asegurarse de que esté comiendo alimentos fortificados con vitamina D, como leche entera, yogur, cereales y algunos jugos 100% naturales.

Menú de agosto 2023



Menús desarrollados siguiendo USDA CACFP. Leche servida diariamente en el desayuno y el almuerzo. Leche entera para 12-24 meses, leche baja en grasa para 2+. IN = Grano entero CN = Cantidad de nutrición infantil recomendada

"Esta institución es un Proveedor de igualdad de oportunidades"



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Tendremos GYROS para celebrar la herencia griega.

¿Sabías que... la palabra "Gyro" en griego significa "giro", que se refiere a la forma en que se cocina la carne en una parrilla giratoria?

Cheerios IN
Melocotón 1

Carne de taco de res en WG Tortilla ingredientes para tacos Frijoles refritos

Manzana Goldfish IN

Cóctel de frutas
Bagel de bayas IN 2

Gyros en pan IN aderezos vegetarianos mango

Plátano Leche

Plátano
Yogur 3

Bistec frito estilo Country **Verduras Local** Pera

Verdura Local Queso

Uvas
Muffin IN 4

Enrollado de pavo y queso suizo IN Verdura **Local** Compota de manzana

Melón Leche

Pancake IN
Fresas 7

Muslo de pollo Ranch Verdura **Local** Ensalada de patatas Oyster Crackers

Mandarinas Requesón

Piña
Salchichas de pavo 8

Hamburguesa CN con pan IN Judías verdes Ensalada de fruta tropical

Verdura **Local** con queso

Rodajas de manzana
Rice Chex IN WG,CN 9

Tiras de pollo Verdura **Local** Batatas fritas

Plátano Leche

Plátano
Muffin de bayas IN 10

Haz tu propia Pizza de pepperoni en pan IN **Verduras locales**

clementina Leche

Kiwi
Yogur 11

Empanada De costilla de cerdo, CN en pan IN Frijoles Horneados melocotones Grahams IN

Cerezas
Yogur 14

Palomitas de pollo **Ensalada de espinacas y mandarinas**

Queso de hebra Uvas 21

Peras Avena 15

Nugget de bacalao **Verduras locales** Piña machacada

Leche **Melón** 22

Melón
Panecillo GT 16

Sándwich WG PB Zanahorias bebe Cóctel de frutas Yogur

Plátano Leche 23

Plátano
Cheerios IN 17

Pollo a la parrilla con bollo WG Guisantes albaricoques

Fruta tropical Requesón 24

Arándanos Gofre IN 18

Pavo y queso en tiras **Verduras locales** Uvas y Ritz IN

Yogur clementina 25

No hay escuela - semana de preparación

28

Yogur
Peras

Sloppy Joe en Bollo IN Ensalada de col cremosa **Melón**

Fruta tropical Grahams IN

29

Rice Chex IN melocotones

Huevos revueltos Empanada de hash brown mandarinas Panecillo IN

Verduras locales Requesón

30

Gofre IN fresas

Pavo con queso suizo en WG Roll **Verduras locales** Compota de manzana

Plátano Leche

31

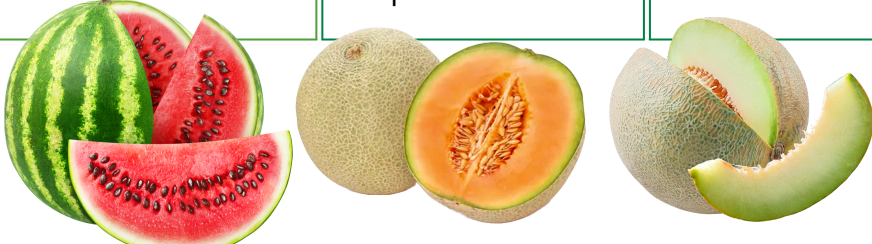
Plátano Tostada GT

Dip de Nacho de Res con Chips IN Frijoles refritos Maíz

Yogur melocotones

Los melones se cultivan en Iowa

- Esté atento a los melones cultivados localmente de julio a septiembre. Pueden ser menos costosos, saber mejor y durar más.
- Elija los melones que sean firmes, simétricos y con el peso acorde a su tamaño.





Agosto 2023

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



Su hijo(a) necesita vitamina D:

- La vitamina D ayuda a su hijo a desarrollar huesos fuertes y a prevenir el raquitismo. El raquitismo es una condición de ablandamiento de los huesos que puede ocurrir en niños en crecimiento.
- Asegúrese de que la dieta de su hijo(a) tenga alimentos con vitamina D como: huevos y productos fortificados con vitamina D (leche entera, yogur, cereales y jugos 100 % naturales).



Para conseguir "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

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

Nombre del niño/a _____ Dirección: _____

Nombre del padre o madre _____ Firma: _____

Total de comidas en familia este mes: