

5 Ideas para crecer saludable

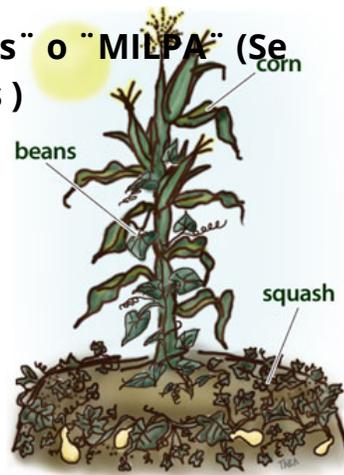
- 2 Comer 5 o más frutas y verduras
- 2 Limitar el tiempo de pantalla a 2 horas o menos
- 1 Ejercicio o jugar 1 hora o más
- 0 Tomar bebidas con 0 azúcares

En noviembre aprenderemos sobre la técnica de "las tres hermanas" o "MILPA" (Se cultivan conjuntamente calabazas y maíz junto con judías o frijoles)

- Hay muchos tipos diferentes de calabazas. Algunas que puedes encontrar en el supermercado son: la calabaza bellota, la calabaza moscada, la calabaza y la calabaza espagueti.
- El maíz, es un grano integral saludable que se encuentra en muchos alimentos, como cereales, palomitas de maíz, chips de maíz, tortillas de maíz y alimentos para bebés. Los frijoles están llenos de proteínas y fibra.



scan or [click](#) to learn about the Three Sisters



Direct-Sow, Easy-to-Grow: The Ancient Three Sisters Method

Prueba de añadir unos frijoles a las quesadillas

Actividad: abrir una calabaza

Necesitamos:

Calabaza Cuchillo
 Recipiente grande Cucharón



scanee o haga [click](#) para ver recetas de calabazas

Instrucciones:

1. Muéstrela a su hijo(a) una calabaza.
2. Usted (el padre o madre) cortará la parte superior de la calabaza para abrirla.
3. Pídale a su hijo(a) que le ayude a cavar, sacar o raspar las semillas y sentir el interior.
4. Pregúntele a su hijo(a) ¿cómo es el interior de una calabaza? _____
5. Haga que su hijo(a) cuente las semillas o tantas como pueda.
6. ¿Cuántas semillas encontraste? _____

Nombre de su hijo(a): _____

Fecha de finalización de la actividad: _____

Nombre del padre/madre/tutor: _____

Firma: _____

Entregue este formulario para conseguir 15 minutos de in-kind.

¿Por qué necesitamos hierro?

El hierro es un mineral que el cuerpo necesita para su crecimiento y desarrollo. Su cuerpo usa hierro para producir hemoglobina.

¿Qué alimentos aportan hierro?

El hierro se encuentra de forma natural en muchos alimentos y se agrega a algunos productos alimenticios enriquecidos.

Puede obtener las cantidades recomendadas de hierro comiendo una variedad de alimentos, que incluyen:

- Carnes magras, aves, mariscos.
- Frijoles, espinacas, lentejas, guisantes.
- Cereales y panes para el desayuno fortificados con hierro.
- Nueces y frutos secos



Anemia por deficiencia de hierro

- Si su hijo(a) no obtiene suficiente hierro, puede desarrollar anemia.
- La anemia es una afección en la que no hay suficientes glóbulos rojos en el cuerpo.
- La anemia por deficiencia de hierro es el tipo más común de anemia en todos los grupos de edad.



Noviembre 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

HELPFUL TIPS



El 26 de noviembre es el Día de la Anemia por Deficiencia de Hierro. Si su hijo(a) tiene anemia por deficiencia de hierro, hable con su médico acerca de tomar un suplemento de hierro. El hierro también está disponible en forma líquida para bebés y niños.

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

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

Nombre del niño/a:

Dirección:

Número de comidas del mes

Nombre del padre o madre:

Firma



Menú de noviembre 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



Comeremos "Sopa de las Tres Hermanas" el 9 de noviembre. Es un guiso tradicional de los nativos americanos que consiste en calabaza, maíz y frijoles.

1	Mango Yogur Hamburguesa CN con pan IN Frijoles Hojaldres de batata Plátano Leche	2	Plátano Huevo cocido Pastel de pollo sobre galleta IN Ciruelas Manzana Queso IN	3	No hay escuela
---	---	---	--	---	-----------------------

6	Yogur Peras Sopa de pollo y fideos IN melocotones Requesón Fruta tropical Leche	7	Arroz inflado IN Manzana Mac & Cheese IN Verduras Cerezas Salsa de calabazas Grahams IN	8	Waffle IN Fresas Boss Bowl: pollo con palomitas de maíz IN, puré de patatas y maíz Plátano Leche	9	Plátano Tostada IN Sopa de tres hermanas puré de manzana Muffin de calabaza IN Yogur melocotones	10	Uvas Salchicha De Pavo CN Carne de cerdo a la barbacoa Bollo IN Frijoles Horneados Zanahorias con jengibre Manzana Queso de hebra
---	--	---	---	---	--	---	---	----	---

13	Arándanos Panqueque IN Pisto De Pollo Piña Palitos de pan IN Uvas Yogur	14	Melocotón Avena Muslitos de pollo IN Ensalada Hawkeye Peras Manzana Leche	15	Mandarina Cheerios IN Queso Asado IN Sopa de tomate Uvas Plátano Leche	16	Plátano Muffin inglés IN Pastel de taco de carne IN Frijoles refritos Cóctel de frutas mango Leche	17	Manzana Yogur Jamón cocido Papa horneada Brócoli con queso Pan IN Requesón Tomates cherry
----	--	----	---	----	--	----	--	----	--

20	Muffin IN melocotones Espaguetis IN con Salsa de Carne Coliflor Manzana Leche	21	Albaricoques Bagel IN Pavo Patatas dulces Coles verdes Relleno De Pan Zanahorias Queso de hebra	22	Manzana Yogur pastel de carne Maíz Fruta tropical Pan IN Plátano Leche	23	No hay escuela	24	No hay escuela
----	---	----	--	----	---	----	-----------------------	----	-----------------------



27	Mandarina Tostada IN Albóndiga griega con pan IN Salsas para Gyro melocotones Uvas	28	Manzana Arroz inflado Repollo con queso Judías verdes Manzanas al horno Pan de maíz WG Pera	29	Cóctel de frutas Muffin IN Pescado Southern Pollock con Pasta y bróccoli IN Piña Plátano	30	Plátano Yogur Pollo Alfredo con Fideos IN Ensalada mixta arándanos Manzana		
----	---	----	--	----	---	----	---	--	--