



Reflexionando Sobre los Alimentos

Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares

Healthy Ideas for Preschoolers

Pan, Cereal, Arroz y Pasta

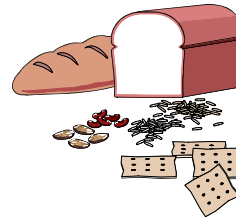
Los alimentos del Grupo de los Granos que incluyen el pan, cereal, arroz y pastas son importantes por varias razones. Ellos proveen:

- Carbohidratos para dar energía
- Fibra para tener regularidad
- Vitaminas y minerales para muchas funciones importantes del cuerpo
- Proteínas para el crecimiento y restauración de las células

Los hidratos de carbono o carbohidratos son la fuente principal de energía. La energía es necesaria para que el cuerpo Funcionar; para ser capaz de jugar, y trabajar, y para poder estudiar y aprender.

La fibra es muy importante en la dieta. Los alimentos con fibra incluyen panes de grano integrales y cereales, frutas y vegetales. La fibra se encuentra sólo en plantas alimentos. La fibra ayuda a mover el alimento por el cuerpo más rápido. Aumente la fibra en su dieta poco a poco. Para más fibra, sustituya la harina integral por un poco de la harina blanca cuando hornee. Sustituya el arroz moreno por el arroz blanco. Elija cereales integrales. En pastelería u horneados $\frac{3}{4}$ taza de harina blanca más $\frac{1}{4}$ taza de harina integral pueden ser substituidas por 1 taza de harina blanca.

La mayoría parte de los alimentos en el grupo de Grano so bajos en grasa; pero los panecillos enrollados, los molletes y algunas granolas tienen alto contenido de grasa. Recuerde que la mantequilla, margarina o glaseado añadido a los alimentos de este grupo agregan calorías y grasa.



Bread, Cereal, Rice and Pasta

Foods from the Grain Group which includes bread, cereal, rice and pasta are important for several reasons. They provide:

- Carbohydrates for energy
- Fiber for regularity
- Vitamins and minerals for many important body functions
- Protein for growth and repair of cells

Carbohydrates are the main source of energy. Energy is needed for the body to function, to be able to play and work and to be able to study and learn.

Fiber is very important in the diet. Foods with fiber include whole-grain breads and cereals, fruit and vegetables. Fiber is found only in plant foods. Fiber helps food move through your body faster. Increase the fiber in your diet a little at a time. For more fiber, substitute whole wheat flour for some of the white flour when you bake. Substitute brown rice for white rice. Choose whole grain cereals. In baking $\frac{3}{4}$ cup of white flour plus $\frac{1}{4}$ cup of whole-wheat flour may be substituted for 1 cup of white flour.

Most foods in the Grain group are low in fat; but croissants, muffins and some granolas are high in fat. Remember butter, margarine or icing added to foods from this group add calories and fat.

¿Cuánto Necesitamos?

Los niños de 2 a 3 años necesitan 3 onzas de granos a día. Del cuarto a ocho años necesitan de 4 a 5 onzas. Los adultos necesitan de 6 a 8 onzas. La gente que es muy activa puede añadir de 1 a 2 onzas más por día .

¿Cuánto es una onza?

Una onza es una porción. Algunos ejemplos de porción incluyen:

- 1 rebanada del pan
- ½ taza de arroz cocido, pasta, o cereal cocinado
- 1 pequeño mollete
- 1 taza de cereal listo para comer
- 1 tortilla mexicana de 6 pulgadas

La mitad de todas las porciones deberían ser granos enteros.

Leer Un Libro

A la mayoría de los niños les gusta que les lean. Para ayudar a los niños aprender más acerca del grupo de los alimentos del pan, cereal, arroz y pasta, busque un libro acerca de estos alimentos que a ellos les guste. Vayan a la biblioteca y deje que su hijo escoja un libro acerca de un alimento de este grupo. Asegúrese de escoger un libro que tenga un mensaje positivo acerca de los alimentos. Escoja un tiempo para leer el libro. Asegúrese que estén cómodos y que todos puedan ver las fotos.

Después de haber leído el libro hágale preguntas al niño tales como: acerca de qué alimentos estábamos leyendo? Alguna vez has comido ese alimento? Te gusta ese alimento? Hay muchos libros para niños acerca de panes, cereales, arroz y pasta. He aquí algunos títulos para ayudarle a comenzar con la lectura:

Si le das un Panecillo a un Aice, autor Laura Joffe Numeroff

Pan y Mermelada para Francis, autor Russell Hoban

The Little Red Hen, autor Paul Galdone

How much do We Need?

Children 2 to 3 years old need 3-ounces of grains a day. Four to eight year olds need 4 to 5-ounces. Adults need 6 to 8-ounces. People who are very active may add 1 to 2-ounces more a day.

How much is an ounce?

An ounce is one serving. Some examples of a serving include:

- 1 slice of bread
- ½ cup cooked rice, pasta, or cooked cereal
- 1 small muffin
- 1 cup ready-to-eat cereal
- 1 6-inch tortilla

Half of all servings should be whole grains.

Read a Book

Most kids like to have books read to them. To help your kids learn more about the Bread, Cereal, Rice and Pasta group look for a book about these foods that they would enjoy.



Make a trip to the library and have your kids help you pick out a book about some food from this group. Be sure to select books that have a positive message about food. Set a time to read the book. Make sure everyone is comfortable and can see the pictures.

After you have read the book ask the kids some questions such as: What food did you just hear about? Have you ever eaten this food? Do you like this food? There are many children's book about breads, cereals, rice and pasta. Here are few titles to help you get started:

If You Give a Moose a Muffin by Laura Joffe Numeroff

Bread and Jam for Francis by Russell Hoban

The Little Red Hen by Paul Galdone

Too Many Tamales by Gary Soto

¿Cual es la Mejor Alternativa?

(Ver la respuesta en la parte de atrás.)

Dona Glaseada

(1 dona)

242 calorías

14 gramos de grasa

1 gramo de fibra

Pan de Trigo Entero (3 tajadas)

210 calorías

3 gramos de grasa

6 gramos de fibra

Which is the Best Choice?

(See answer on back.)

Raised glazed doughnut

(1 doughnut)

242 calories

14 g. fat

1 g. fiber

Whole-wheat bread (3 slices)

210 calories

3 g. fat

6 g. fiber

Bolas de Cereal

¼ taza de margarina o mantequilla

1 paquete (10 onzas) de marshmallows

6 tazas de cereal de arroz crujiente

½ taza de dulces que tienen forma de grano de maíz y son naranjados y blanco (candy corn)

Combine la margarina y los marshmallows en una vasija con una capacidad de medio de galón.

Ponga en el horno microondas (alta temperatura) destapado 2 ½ minutos a 3 o hasta que los marshmallows estén abultados. Revuélvale el cereal hasta que esté bien cubierto, agregarle el dulce en forma de granos de maíz. Dejarlo enfriar hasta que se puede tocar.

Con las manos untadas de mantequilla, forme la mezcla en 24 bolas. Colocar en papel parafinado hasta que esté frío. Guardarlo envuelto en papel plástico bien apretado.

Consejos:

- Pedazos de licorice negro se puede usar para remplazar el dulce en forma de granos de maíz.
- La mezcla se puede presionar sobre una lata de hornear de 13x9 pulgadas, y cortar en cuadritos para servir.

Nutrición por cada pedazo: 85 calorías, 1 gramo de proteína, 2 gramos de grasa, 0 miligramos de colesterol.

Cereal Balls

¼ cup margarine or butter

1 pkg. (10 oz.) marshmallows

6 cups crisp rice cereal

½ cup candy corn candy

Combine margarine and marshmallows in 2-quart glass bowl.

Microwave (high), uncovered, 2 1/2 to 3 minutes or until marshmallows are puffed. Stir in cereal until well coated. Mix in candy corn. Cool enough to handle.

With buttered hands, form mixture into 24 balls. Place on waxed paper until cool. Wrap tightly in plastic wrap for storage.

Tips:

- Pieces of cut black licorice can be substituted for candy corn.
- Mixture can be pressed into greased 13 x 9-inch baking pan and cut into squares for serving.

Nutrition per piece: 85 calories, 1 g. protein, 2 g. fat, 0 mg. cholesterol



Gorp

Para hacer Gorp, mezcle todo junto en una vasija. El Gorp se hace usualmente con dos cereales (3 tazas de cada uno), un alimento salado (1/2) taza, un alimento dulce (1) taza y una fruta seca (1/2) taza. Las medidas son aproximadas y se pueden variar dependiendo de lo que se tiene a mano. Se sugieren los siguientes ingredientes:

Cualquier clase de cereal seco
Semillas de girasol
Semillas de calabaza
Granos de soya tostados
Pasas
Cualquier tipo de nueces
Dulces de chocolate cubiertos con dulce
Pedacitos de chocolate
Frituras de maíz
Galletas saladas en pedazos
Marshmallows (bombones)
Pretzels

Respuesta: el pan es mejor por que tiene mayor contenido de fibra, la dona tiene mas gordura.

Gorp

To make Gorp, mix everything together in mixing bowl. Gorp is usually made with two cereals (3 cups each), one salty food (1/2 cup), one sweet food (1 cup) and one dried fruit (1/2 cup). Measurements are approximate and may be varied depending on what you have on hand. Suggested ingredients:

Any dry cereal
Sunflower seeds
Pumpkin seeds
Roasted soybeans
Raisins
Any nuts
Candy-coated chocolate candy
Chocolate chips
Corn chips
Bite-sized crackers
Marshmallows
Pretzels

Answer: The bread is better because it's high in fiber, the doughnut has more fat.

Preparada por: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por: Isnedy Escobar

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrition & Wellness
Matteson Center

Translated by: Isnedy Escobar

Para información de nutrición personalizada visite www.mypyramid.gov

For personalized nutrition information visit www.mypyramid.gov



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences • United States Department of Agriculture •
Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Consumer Service of the U.S. Department of Agriculture.