



# Reflexionando Sobre los Alimentos

## Food for Thought

### **Ideas Saludable para Pre-escolares**

### **Healthy Ideas for Preschoolers**

#### **Carnes y frijoles**

Todos los alimentos preparados con carne, pollo, pescado, frijoles o guisantes secos, huevos, nueces y semillas son parte de este grupo. Todos ellos son una buena fuente de proteínas, vitaminas y minerales.

Las proteínas son el material de construcción para todas las células del cuerpo. Es necesaria para la construcción de los músculos, la piel, el cabello y la sangre.

#### **Tamaño de las porciones**

Mucha gente en los Estados Unidos consume más alimentos de este grupo de lo necesario. Los niños de 2 a 3 años necesitan unas dos onzas diarias. Los niños de 4 a 8 años necesitan de 3 a 4 onzas por día. Los adultos necesitan de 5 a 6 onzas diarias.

¿A que equivale una onza? Tres onzas de carne, pollo o pescado cocido equivalen a un mazo de cartas. Una hamburguesa pequeña pesa entre 2 y 3 onzas. Un huevo, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete o ¼ taza de frijoles cocidos equivale a 1 onza de carne cocida.

#### **Consejos sobre Alimentos**

Los alimentos de este grupo proveen algunos nutrientes muy importantes, pero pueden también ser altos en grasa. Es muy importante no comer mas de lo que necesita y hacer

#### **Meat and Beans**

All foods made from meat, poultry, fish, dry beans or peas, eggs, nuts and seeds are a part of this group. All of the foods in this group are good sources of protein, vitamins and minerals.

Protein is the building material for every cell in the body. It is needed to build muscles, skin, hair and blood.

#### **Serving size**

Many people in this country eat more food from this group than they actually need. Children 2 to 3 years of age need about 2 ounces a day. Children 4 to 8 years of age need 3 to 4 ounces a day. Adults need 5 to 6 ounces a day.

What is an ounce? Three ounces of cooked meat, poultry, or fish is about the size of a deck of playing cards. One small hamburger is 2 to 3 ounces. One egg, 1 Tablespoon of peanut butter or ¼ cup of cooked beans is equal to 1 ounce of cooked meat.

#### **Food Tips**

Foods from this group provide some very important nutrients, but can also be high in fat. It is important not to eat more than



buenas elecciones para mantener una dieta baja en grasa.

- Siempre escoja carne sin grasa, aves sin la piel, pescado, frijoles secos y chícharos. Estos son las opciones mas bajas en grasa.
- Prepare las carnes de una manera que no lleven mucha grasa:
  - ◊ Córtele a la carne toda la grasa que usted vea.
  - ◊ Cocine, ase o hierva estos alimentos en lugar de freírlos.
- Nueces y semillas tienen un alto contenido de grasa, así que cómalas en moderación.

## Mantenerse en Forma

La mayoría de los niños no hacen suficiente ejercicios. En este tiempo hay mucha televisión que mirar y no hay suficiente actividad física. Los niños necesitan hacer ejercicio regularmente.

Algunas ideas para que comience a ser mas activo:

*Animales Saltando* – ponga a sonar la música y pídale a los niños que salten como diferentes clase de animales, tales como la rana o el canguro.

*Saltando sobre obstáculos* – pídale a cada niño que salte sobre un obstáculo, (se pueden poner latas) sin que las tumben. A medida que cada niño salta, cante con ritmo y diga el nombre del niño.

*Jack es ágil  
Jack es rápido  
Jack salta sobre el candelero*

Estas son solamente sugerencias, lo importante es pasar tiempo con su niño y mantenerse activo.



needed and to make good choices to maintain a diet low in fat.

- Choose lean meat, poultry without skins, fish, dry beans and peas often. They are the choices lowest in fat.
- Prepare meats in lowfat ways:
  - ◊ Trim away all the fat you can see.
  - ◊ Broil, roast or boil these foods instead of frying them.
- Nuts and seeds are high in fat, so eat them in moderation.

## Growing Up Fit

Most children do not get enough exercise. Today there is too much watching and not enough “doing” in physical activities. Children need to be physically active on a regular basis.

Some ideas to get you started on more activity:

*Jumping animals*—play music and ask the children to jump like a variety of animals, such as a frog or kangaroo.

*Jack Be Nimble jumps*—ask each child to jump over “candlesticks” (cans could be used) without knocking them down. As each child jumps, sing the rhyme and insert his or her name.

*Jack be nimble  
Jack be quick  
Jack jump over the candlestick*

These are only some suggestions, the important thing is to spend time with your children and be active.

## Consejos

Ayude a su familia a escoger los alimentos para una dieta saludable, siguiendo los siguientes consejos:

**Obtenga energía de las frutas** - Cómase una fruta como merienda o con las comidas. Ensaye partiendo la naranja en tajadas o varios cuadritos de frutas enganchadas en un palillo de dientes, o jugo 100% de frutas.

**Varíe sus vegetales** - coma frijoles, brócoli, zanahorias, maíz y coliflor.

**Coma meriendas en una forma inteligente** – ensaye a tomar un batido suave – mezcle en la licuadora leche baja en grasa, o yogurt regular con fruta triturada, o jugo de fruta. ¡Eso es comer inteligentemente a la vez que es muy satisfactorio!.

**Coma muchos granos** - coma espaguetis, arroz, cereal, bagels, panes, u otros cereales.

**Comience con un desayuno** - no tiene que ser un desayuno aburridor- deléitese con lo que quedó del día anterior, mantequilla de cacahuete y banano sobre una tostada – use su imaginación.

**Averigüe el contenido de grasa del producto** - revise la etiqueta del producto, para que así usted pueda escoger los productos que tengan menos cantidad de grasa.

**Ensaye nuevos sabores** - ensaye nuevos vegetales, pruebe la fruta kiwi, yogurt, el pan pita, frutas secas diferentes a las pasas, pasta de trigo entero, chorizo de pavo.

### Actividad:

Trabajen juntos en familia y escojan uno de los consejos anteriores, para que los ensayen por una semana. Escriba el consejo en un papel, péguelo en la puerta de la nevera, para que se recuerde. A la semana siguiente escoja otro consejo y continúe haciéndolo hasta que se haga una costumbre.

Información sacada del Equipo de Acción a la Comunidad del Equipo de Nutrición.

## Tips to be Tops

Help your family make food choices for a healthy diet by following these tips:

**Fuel up on fruit** – eat a fruit for a snack or with a meal. Try orange smiles (slices) or a fruit kabob (cubes of fruit on a toothpick) or 100% fruit juice.

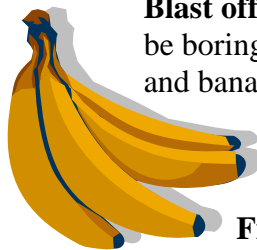
**Vary your vegetables** – bite on beans and broccoli; crunch on carrots, corn, and cauliflower.

**Snack smart** -- try a mild smoothie – blend lowfat milk or plain yogurt with mashed fruit or fruit juice – that’s smart yet satisfying!



**Get plenty of grains** -- eat spaghetti, rice, cereal, bagels, breads, or other grains for power.

**Blast off with breakfast** – it doesn’t have to be boring – feast on leftovers, peanut butter and bananas on toast – use your imagination.



**Find the fat** – check out the food label to help you pick foods lower in fat.

**Try new tastes** – try a new vegetable; taste kiwi fruit, yogurt, pita bread, dried fruit other than raisins, whole-wheat pasta, turkey sausage.

### Activity:

Work together as a family and select a tip from above to try for a week. Write the tip on a piece of paper and put on the refrigerator door as a reminder. Next week add a second tip and continue adding tips and make them habits.

Taken from: Team Nutrition Community Action Kit

## Huevos Verdes y Jamón

1 cucharada de aceite vegetal  
1 cucharada de cebollines verdes picados  
(opcional)  
1 cucharada de pimienta verde picado  
(opcional)  
¼ taza de jamón picado  
4 huevos  
1 cucharada de leche descremada  
¼ taza de espinacas picadas  
Sal y pimienta a gusto

Calentar el aceite en una sartén. Agregar los cebollines, pimientos y jamón, saltearlos. Batir los huevos junto con la leche y agregar a la mezcla de vegetales. Agregar la espinaca. Poner sal y pimienta a gusto. Revolver la mezcla constantemente hasta que los huevos estén cocidos. Rinde 4 porciones.

Información Nutricional por porción: 120 calorías, 9 g grasa, 215 mg colesterol, 200 mg sodio, 1 g carbohidratos.

Este plato es una merienda o comida excelente para acompañar la lectura del libro del Dr. Seuss *Huevos Verdes y Jamón*.

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

Traducido por: Isnedy Escobar

Para información de nutrición personalizada visite  
[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)



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

## Green Eggs and Ham

1 Tablespoon vegetable oil  
1 Tablespoon chopped green onions (optional)  
1 Tablespoons chopped green peppers  
(optional)  
¼ cup chopped ham  
4 eggs  
1 Tablespoon lowfat milk  
¼ cup chopped spinach  
Salt and pepper to taste

Heat oil in a skillet. Add green onions, green peppers and ham, sauté. Beat eggs and milk together and add to the vegetables mixture. Stir in spinach. Add salt and pepper to taste. Stir the mixture constantly until eggs are set. Makes 4 servings.

Nutrition information per serving: 120 calories, 9 g fat, 215 mg cholesterol, 200 mg sodium, 1 g carbohydrate.

This is a good snack or meal when reading Dr. Seuss's book *Green Eggs and Ham*.

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

Translated by: Isnedy Escobar

For personalized nutrition information visit  
[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

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.