

Hoy en la

CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía... *Prepárelo!*

MiPlato



Y los Superhéroes de Nutrientes

- La guía “MiPlato” es una herramienta que nos ayuda a elegir **alimentos saludables**.
- Los alimentos se agupan en base a **los nutrientes** que proporcionan a nuestro organismo.
 - **Grupos de Frutas y Verduras** = Vitaminas, minerales, y fibra
 - **Grupo de Granos** = Energía y fibra
 - **Grupo de Proteína** = Proteína
 - **Grupo de Lácteos** = Calcio y proteína

Cómaselo! Le encantará!

Ensalada Superhéroe

Ingredientes de la Ensalada

- 1 lata (15 onzas) de granos de maíz dulce
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros
- 1 taza de tomates cereza a la mitad
- ¼ de taza de pimiento moron rojo, picado
- 3 cucharadas de cebolla roja, picada
- 2 aguacates enteros, cortados en pequeños cubos
- ½ taza de boronitas de queso feta

Ingredientes del aderezo

- 3 cucharadas de cilantro, picado
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de ajo picado
- ¼ de cucharadita de sal picada



Instrucciones

1. En un tazón grande combine todos los ingredientes (excepto los aguacates) de la ensalada.
2. En un frasco de vidrio (u otro contenedor con tapa) combine los ingredientes del aderezo. Selle la tapa y agite hasta que queden bien incorporados. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien.
3. Tape y deje marinar en el refrigerador por lo menos durante una hora antes de servir.
4. Mezcle cuidadosamente el aguacate cortado en pequeño cubos antes de servir. Disfrute.

- From Mollie Katzen's "Vegetable Dishes I Can't Live Without."

COMPLIR CON LOS SUPERHÉROS DE NUTRIENTES

<p>Captain Carbohydrate</p>  <p>Carbohidratos Capitales Proporcionan energía y fibra</p>	<p>FAT CAT</p>  <p>Grasas Fabulosas - Transportan algunas vitaminas - Crecimiento y desarrollo - Energía</p>	<p>Vita MAN</p>  <p>Vitaminas Vitales Crecimiento, limpieza de piel, vision nocturna; ayudan con el apetito, la digestion y combaten infecciones.</p>
<p>Power Protein</p>  <p>Proteínas Poderosas Forman y reparan tejidos</p>	<p>Wonder Water</p>  <p>Agua Maravillosa - Ayuda en la digestion - Lubricación de las articulaciones - Conserva la temperatura corporal</p>	<p>Mighty MINERAL</p>  <p>Minerales Maravillosos - Fortalecen los huesos, hormonas - Latidos del corazón normales - Dan oxígeno a las células</p>

Desafío FAMILIAR

Siga la regla 3-4-4!

Incluya por lo menos 3 grupos de alimentos en el desayuno y 4 en el almuerzo y la cena. Si puede seguir la regla 3-4-4, obtendrá los nutrientes que su organismo

Escriba su propio desafío: _____

FORTALÉZCASE

Después de cada comida, salga a dar una caminata de 10 minutos (o suba y baje la escalera) con un compañero de trabajo o un familiar. Ejercitarse solo 10 minutos, 3 veces al día, puede ser beneficioso para su salud.

OBTENGA más Información en:

- **MiPlato:** www.choosemyplate.gov/
- **MiPlato en Casa:** <http://teamnutrition.usda.gov/Resources/MyPlateAtHome.pdf>
- **Grupos de Alimentos:** <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>