



Niños en Nutrición

¡Alentando a la generación de jóvenes a
vivir una vida saludable y más sostenible!

Boletín Semanal
kidsinnutrition.org

Envíanos un correo electrónico á
info@kidsinnutrition.org



Semana 2: Frutas y Vegetales

Comiendo una dieta llena de frutas y vegetales no solo provee nutrientes y vitaminas esenciales, pero también reduce el riesgo para enfermedades del corazón, cáncer, obesidad, y diabetes tipo 2. Según Harvard's "Healthy Eating Plate", una guía para crear comidas balanceadas, la mitad de el plato debería de ser frutas y vegetales (excluyendo papas). En esta lección, nos vamos a enfocar en comiendo variedad colorida de frutas y vegetales para agarrar nuestros nutrientes.

Objetivos De Las Lecciones:

- Explicar porqué las frutas y vegetales son beneficiosas para su salud.
- Describir cómo aumentar el consumo de frutas y vegetales.
- Describir la recomendación diaria de frutas y vegetales.

Nutrientes y Vitaminas

Nutrientes son sustancias que son esenciales para la salud, crecimiento, y para sobrevivir. Porque nuestros cuerpos no producen todos los nutrientes que necesitamos, tenemos que obtenerlos de nuestra dieta. Algunas comidas tienen más nutrientes que otras. Vitaminas son un tipo de nutriente que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

Coma El Arcoiris

Aquí hay unas ideas para agregar más color (y nutrientes) ha su dieta:

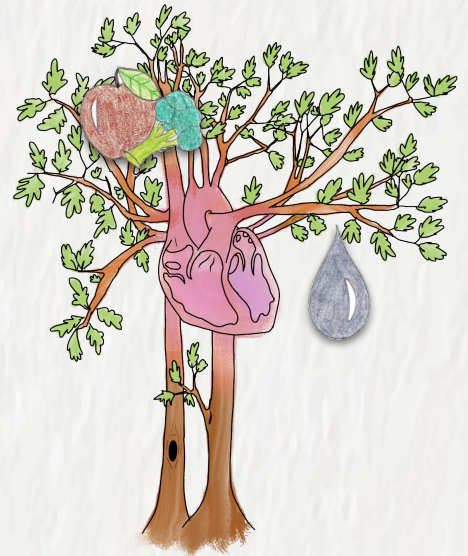
Sandilla, tomate, chiltoma roja

Chiltoma naranja, calabaza butternut, zanahoria

Maize, calabaza amarilla, platano

Aguacate, espinaca, kiwi

Arandanos, berenjena, remolacha



El Árbol del Corazón Saludable de KIN

- **Fibra** consiste de fibra soluble e insoluble. Fibra soluble, como la de la avena y frijoles, se disuelve en agua y puede ayudar bajar los niveles de el azúcar y de colesterol. Fibra insoluble no se disuelve en agua, ayuda mover la comida a través del sistema digestivo, y soporta movimientos intestinales regulares. Comida con fibra insoluble incluyen pan integral, arroz integral, y legumbres.
- **Calcio** ayuda a fortalecer los huesos y los dientes y es esencial para la función de los músculos. Puede encontrar calcio en el tofu, ollas verdes, productos lácteos, y leches basadas de plantas fortificadas.
- **Hierro** ayuda a la sangre a transportar oxígeno por todo el cuerpo. Comidas con hierro incluyen espinaca, frijoles, y tofu.
- **Potasio** es un mineral que ayuda mantener el balance de los líquidos, señales nerviosas, y contracción muscular. Fuentes incluye plátanos y patatas dulces.
- **Vitamina C** ayuda el sistema inmunológico funcionar correctamente y está involucrado en la sanación de heridas y la formación de colágeno. Fuentes de Vitamina C incluyen frutas cítricas, brócoli, y kiwis.



¡Come por lo menos una fruta o verdura de cada color del arcoiris!
¡Como desafío adicional, durante la cena llena la mitad de tu plato con frutas y verduras!

Receta de Semana 2:

Liculado Verde Tropical

Preparación: 5 minutos

Porciones: 1-2

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de taza de mango congelado
- $\frac{1}{2}$ de taza de espinacas congeladas
- Unos floretes de coliflor congeladas
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche derivada de plantas
- $\frac{1}{2}$ de una banana (o una banana entera para un sabor más dulce)
- Opcional: Unas cucharadas de yogur griego simple sin azúcar o yogur derivado de plantas para hacer un licuado más cremoso.



Instrucciones:

1. Hecha los ingredientes en la licuadora.
2. Si la consistencia es muy espesa, muele los ingredientes y agrega extra leche derivada de plantas.
3. ¡Disfrútalo!