



Marzo 2016

¡Es el Mes Nacional de la Nutrición!

www.communitybridges.org

Para mantener un cuerpo sano uno necesita primero construir un plato saludable. Para celebrar el Mes Nacional de la Nutrición, a continuación le ofrecemos los siguientes consejos.

¡Empiece el día con un buen desayuno!



¿Sabía usted que los niños que no comen desayuno tienden a estar más cansados, irritados, e inquietos para el medio día?

Desayunar ayuda a establecer hábitos alimenticios y es clave para mantener un peso ideal. ¡Recuerde que es muy importante comer un desayuno balanceado que le de energía para todo el día!

Ideas rápidas y fáciles para el desayuno:

- Plátano enrollado en una tortilla integral y leche 1%.
- Avena con leche 1% y arándanos.
- English muffin integral con aguacate, huevo y leche 1%.
- Waffle con mantequilla de almendras, fresas y leche 1%.

Anime a los niños para que coman más frutas y vegetales

Las frutas y vegetales mejoran la nutrición de los niños, ayudan a prevenir la obesidad y puede aumentar el rendimiento escolar.

Formas divertidas para que los niños coman más frutas y vegetales:

- Use vegetales de colores para los ingredientes de la pizza.
- Ofrezca una variedad de vegetales para una merienda rápida.
- En vez de darles papas fritas, ofrézcales vegetales crujientes con dip.
- Use frutas como alternativa de postre.
- Cuando haga papas al horno, use frijoles y salsa o brócoli como condimentos.

¡Y recuerde, es muy importante que los niños se mantengan activos!

Salir a caminar o jugar por 30 minutos después de haber comido, es una de las mejores formas de mantener a los niños activos y sanos.



Ideas para menus – lunes sin carne

Desayuno

Muffin integral	Bagel integral	Cereal cheerios	English Muffin	Avena con canela
Tomate	Fresas	Rodaias de platano	Aguacate	Arandanos
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Almuerzo o Cena

Oueso ricotta	Cazuela de pollo	Garbanzo	Pollo asado	Hamburguesa de pavo
Pasta de concha	Pasta de moño	Ensalada de pasta**	Arroz integral	Pan integral
Ejotes	Brocoli cocido	Zanahorias	Naranjas	Rebanadas de tomate
Kiwi	Manzana	Uvas	Zanahoria rallada	Ensalada de espinaca
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Merienda Am o Pm

Galletas graham	Pastel de arroz	Pan tostado	Requesón	Chips de tortilla
Piña	Melón	Palitos de apio	Rebanadas de manzana	Salsa casera

Ensalada de pasta fresca**



Ingredientes:

- 3 tazas de pasta de moño u otro tipo
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 1/3 cucharada de mostaza
- 1 taza de apio cortado
- 1/2 taza de cebolla verde picada
- 2 tazas de tomates frescos o de lata
- Pimienta

Instrucciones:

1. Cocine la pasta como se lo indica en la caja, pero no añada la sal al agua. Escurra la pasta y déjela que se enfríe.
2. En un plato hondo combine el yogur y la mostaza.
3. Añada la pasta, apio, y cebolla verde a la mezcla del yogur y mostaza.
4. Añada los tomates antes de servir
5. Agregue la pimienta, mezcle y disfrute!

Porciones: Sirve a 12. El tamaño de la porción es de 1/2 taza la cual cumple con los requisitos para grano/pan y fruta/vegetal.

Fuente: <http://healthymeals.nal.usda.gov/hsmrs/Wisconsin/cacfp-menu-planning.pdf>

Esquina de la actividad – Mascaras de flores

Materiales:

- Plato de papel o cartón en forma de círculo
- Papel de construcción
- Pegamento
- Palillos de helados o un lápiz nuevo sin punta



1. Recorte figuras de pétalos del papel de construcción y use marcadores para decorar los pétalos.
2. Haga que un adulto corte el centro del plato de papel, para que así la cabeza del niño sea el centro de la flor.
3. Pegue los pétalos alrededor del borde del plato.
4. Use el pegamento o cinta adhesiva y pegue uno de los palillos de helado o lápiz para que sirva como una manija.
5. ¡Ahora sí deje que los niños vean a través de la flor!

Source: <http://www.dltk-holidays.com/spring/mflowermask.html>

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at program.intake@usda.gov.

Visítenos en línea: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)



(c) 2015. The Community Bridges Child and Adult Care Food Program. All rights reserved. CACFP. ID# 20150731MS