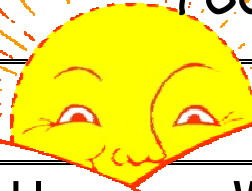




Reflexionando Sobre los Alimentos

Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares
Healthy Ideas for Preschoolers

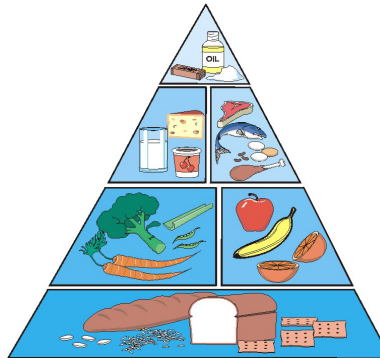


Despierta a un comienzo saludable

DESPERTARSE es difícil sobre todo para quienes detestan madrugar. Tan importante como el sol que saldrá y brillará todos los días, es el desayuno. El desayuno es una de las comidas más importantes del día para personas de todas las edades.

A lo largo de la noche nuestros cuerpos gastan la energía de la comida consumida la noche anterior. Cuando nos despertamos, nuestros cuerpos necesitan un nuevo suplementos de energía. El no comer puede hacer que nos sintamos débiles y hambrientos, sensación conocida como la baja de media-mañana.

Los niños y adultos necesitan alrededor de 50 nutrientes diarios para crecer, mantenerse y recuperarse. Ningún alimento por sí mismo contiene todos los nutrientes en las cantidades necesarias. Por ello, una variedad de alimentos de los cinco grupos de la **Pirámide de Alimentos** debe consumirse por día.



Un desayuno sano debe proveer dos porciones del grupo de Pan y Cereales, una porción o más de Frutas o Vegetales y una porción de Lácteos. También puede incluir a veces una del Grupo de las Carnes.

Ideas para Desayunos Rápidos

El desayuno no tiene que limitarse a los alimentos del ‘desayuno tradicional’. Muchos alimentos pueden ser incluidos en un desayuno nutritivo. Prueba alguno de los siguientes alimentos con un vaso de leche como ejemplo de desayuno rápido y nutritivo:

Wake Up to a Healthy Start

WAKING up is hard to do and it is especially difficult for “non-morning” people. But as sure as the sun is going to shine, breakfast will always be an important meal of the day for people of all ages.

Throughout the night, our bodies use up the food eaten the evening before. When we wake up, our bodies need a new supply of energy. Not eating can bring on feelings of weakness and hunger, often called “mid-morning slump.”

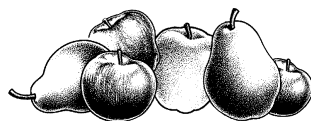
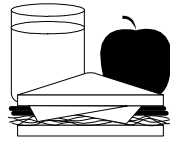
Children and adults need about 50 nutrients daily for body growth, maintenance and repair. No single food contains all of these nutrients in the required amounts. A variety of foods from the five groups of the **Food Guide Pyramid** should be eaten every day.

A healthy breakfast should provide two servings from the Bread and Cereal Group, one or more servings from the Fruits or Vegetables Group and one serving from the Dairy Group. It might also include one from the Meat Group occasionally.

Quick Breakfast Ideas

Breakfast does not need to be limited to traditional “breakfast” foods. Many foods can be included in a nutritious breakfast. Try some of the following with a glass of milk for a quick nutritious breakfast:

- ♦ Emparedado de pavo o pollo con una fruta
- ♦ Espagueti con salsa de tomate
- ♦ Tostada integral con mantequilla de cacahuete y mermelada
- ♦ Pan de maíz con salsa de manzana
- ♦ Pan tostado con atún y una fruta
- ♦ Emparedado de queso caliente y una fruta
- ♦ Macarrones con queso y una fruta o jugo
- ♦ Emparedado de huevo y una fruta
- ♦ Yogurt descremado con una fruta o granola
- ♦ Queso cottage con una fruta
- ♦ Apio relleno con mantequilla de cacahuete
- ♦ Waffles, panqueques o tostada francesa, bañados con salsa de manzana
- ♦ Diferentes clases de pan como bagel, magdalenas, muffin inglés, pan pita, pan integral o bollitos
- ♦ Frutas de estación como uvas, bananas, manzanas, kiwis, bayas, toronja, naranjas, mandarinas, melones



Un buen desayuno hará que toda la familia comience el día con el pie derecho.

Diseña un buen desayuno

Haz que cada miembro de tu familia planee un desayuno que les gustaría comer. Recortar fotos de revistas o hacer dibujos y pintarlos, con los alimentos que cada uno eligió para el desayuno. Después de que cada uno ha planeado su desayuno, hablen sobre los alimentos que seleccionaron.

- ♦ Turkey or chicken sandwich with fruit
- ♦ Spaghetti with tomato sauce
- ♦ Peanut butter and jelly on whole wheat toast
- ♦ Cornbread with applesauce
- ♦ Tuna on toast and fruit
- ♦ Grilled cheese and fruit
- ♦ Macaroni and cheese with fruit or juice
- ♦ Egg sandwich and fruit
- ♦ Lowfat yogurt with fruit or granola
- ♦ Cottage cheese with fruit
- ♦ Celery stuffed with peanut butter
- ♦ Frozen waffles, pancakes or French toast with applesauce topping
- ♦ Try different breads such as: bagels, lowfat muffins, English muffins, pita bread, whole wheat bread or rolls
- ♦ Use a variety of fruits in season; grapes, bananas, apples, kiwi, berries, grapefruits, oranges, tangerines, melons

A good breakfast will get everyone in the family started off on the right foot.

Build a Good Breakfast

Have each member of your family plan a breakfast they would like to eat. Cut pictures from magazines or draw and color pictures of the foods they would like to have for breakfast. After everyone has planned their breakfast, talk about the foods they selected.

¿Qué grupos de alimentos están incluidos?

¿Cuántos grupos diferentes?

¿Cada miembro de la familia comerá el desayuno planeado?

¿El desayuno incluye al menos un alimento del grupo de los Lácteos, del de Cereales y Pan y del de Frutas o Vegetales?

Si no, ¿qué podría agregarse al desayuno para hacerlo más completo?

Como familia, selecciona un desayuno para comer una mañana de la próxima semana.

Desayuno Sorpresa de Cereales*

- 2 tazas de avena cocida
- 2 manzanas (1-1/2 tazas), en cubos
- 3/4 taza de nueces picadas
- 3/4 taza de pasas de uva
- 1/4 taza de miel o azúcar
- 1/4 cucharadita de sal



Precalentar el horno a 400°F. Combinar todos los ingredientes en una fuente de horno engrasada o rociada con spray de cocina. Hornear por 20 minutos. Servir con leche descremada tibia.

*Receta adaptada de: Joanie Huggins, *Fuera del Camino del Azúcar*.

What food groups are included?

How many different food groups are included?

Will everyone in the family eat the breakfast planned?

Does the breakfast include at least one food from the Milk Group, the Cereal and Bread Group and the Fruit or Vegetable Group?

If not, what could be added to the breakfast to make it more complete?

As a family, select one breakfast to have some morning next week.

Breakfast Surprise Cereal*

- 2 cups cooked oatmeal
- 2 apples (1-1/2 cups), diced
- 3/4 cup nuts, chopped
- 3/4 cup raisins
- 1/4 cup honey or sugar
- 1/4 teaspoon salt

Preheat oven to 400°F. Combine all ingredients in a lightly greased or sprayed casserole. Bake for 20 minutes. Serve warm with low-fat milk.

*Adapted from: Joanie Huggins, *Out of the Sugar Rut*.

Magdalenas Sorpresa

1 1/4 taza de harina
3 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de sal
1/3 taza de azúcar
2 tazas de cereal de copos de maíz
1 taza de leche
1 huevo
1/3 taza de margarina o mezcla vegetal para cocinar
1/4 taza de mermelada o jalea

Mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Dejar a un lado. Colocar los copos de maíz en un recipiente grande y agregar la leche. Dejar reposar por 2 o 3 minutos o hasta que el cereal se ablande. Agregar el huevo y la margarina o mezcla vegetal para cocinar. Batir bien. Agregar los ingredientes secos hasta que estén todos mezclados. Dividir la masa espesa en 12 moldes engrasados de 2-1/2 pulgadas para magdalenas.

Hacer una abertura en cada magdalena y rellenar con una cucharadita de mermelada. Hornear a 400° F por unos 25 minutos o hasta que están doradas.

Surprise Muffins



1 1/4 cups flour
3 teaspoons baking powder
1 teaspoon salt
1/3 cup sugar
2 cups corn flake cereal
1 cup milk
1 egg
1/3 cup shortening
1/4 cup preserves or jam

Stir together flour, baking powder, salt and sugar. Set aside. Measure corn flake cereal into large mixing bowl. Stir in milk. Let stand 2 to 3 minutes or until cereal is softened. Add egg and shortening. Beat well. Add flour mixture, stirring only until combined. Divide batter evenly into 12 greased 2-1/2-inch muffin pan cups.

Make a deep indentation in top of batter for each muffin. Fill each with measuring-teaspoon of preserves. Bake at 400° F. about 25 minutes or until golden brown.

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Matteson Center

Traducido por:
Beatriz Padilla

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

Translated by:
Beatriz Padilla

