



FUEL for SCHOOL

Primavera 2023 • Noticias y actividades de nutrición de su Departamento de Servicio de Alimentos de Gonzales ISD

Rehacer los hábitos de Merienda

La merienda se ha convertido en un hábito de todo el día para muchos Estado Unidenses y también está en aumento entre los niños y adolescentes. O más del 27% de las calorías diarias ahora provienen de bocadillos de calorías vacías. Los bocadillos, dulces, postres y bebidas endulzadas son las principales fuentes de alimentación entre comidas.

La buena noticia es que comiendo bocadillos saludables puede mejorar la ingesta de nutrientes, el nivel de energía y la salud en general. Una estrategia ganadora es ver la hora de la merienda como una oportunidad para agregar más frutas y verduras combinadas con porciones más pequeñas de proteínas y alimentos a base de granos.

Tener muchas opciones saludables disponibles guiará a los niños hambrientos hacia mejores hábitos alimenticios. Para los atletas jóvenes, el tiempo es un factor clave. Un refrigerio más pequeño antes de la actividad física seguido de un refrigerio de recuperación más sustancial después de los entrenamientos puede mejorar el rendimiento físico.

Una docena de bocadillos saludables

1. Rodajas de manzana y mantequilla de maní
2. Rodajas de pimiento de colores dulces, pita de trigo integral y hummus
3. Edamame y galletas integrales
4. Requesón mezclado con trozos de aguacate y tomates cherry
5. Apio relleno de mantequilla de almendras
6. Fresas y yogur griego cubiertos con nueces picadas o granola saludable
7. Carne seca de pavo y palitos de zanahoria
8. Pistachos y uvas
9. Huevo duro y rodajas de pepino
10. 1/2 sándwich de atún en pan integral y 2 clementinas
11. Tomates cherry, hojas de albahaca y trozos de queso mozzarella en un pincho
12. Tortilla de maíz integral untada con frijoles refritos, cubierta con queso cheddar rallado y salsa

Meriendas en la escuela

El departamento de Servicio de Alimentos de Gonzales ISD suministra un refrigerio saludable a más de 120 estudiantes que participan en el programa ACE cuatro días a la semana. La fruta fresca, el jugo 100% y los granos enteros son alimentos básicos del menú de bocadillos.

Toma Cinco Para Estar En Forma

Juguemos a la pelota!



Las habilidades de manejo de la pelota pueden ayudar a los niños de todas las edades a desarrollar la coordinación ojo-mano, las habilidades motoras finas y gruesas y el estado físico general. Sentarse en grandes bolas de estabilidad contribuye al equilibrio y la fuerza del núcleo. Hay tantas maneras de divertirse jugando con varios tipos de pelotas. Ejemplos de habilidades con el balón incluyen:

1. Lanzamiento
2. Contagioso
3. Rodante
4. Regate
5. Pateando
6. Apuntando a un objetivo



Estas habilidades también son precursoras del éxito en una variedad de deportes juveniles. ¡Todos, desde niños hasta adolescentes (¡hasta adultos!) pueden "tener una pelota" con pelotas!

Conocimientos de nutrición

¡Bombee el potasio!

El potasio es necesario para las contracciones musculares, el equilibrio de líquidos y un corazón y un sistema nervioso sanos. Una dieta rica en potasio promueve la densidad ósea, previene la presión arterial alta y reduce el riesgo de accidente cerebrovascular. La mayoría de los niños y adolescentes necesitan alrededor de 2500-3000 miligramos diarios. Para obtener más información, visite <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Potassium-DatosEnEspanol/>.



Las frutas, verduras, legumbres y productos lácteos son las mejores fuentes alimenticias de potasio. Los alimentos ricos en potasio incluyen frutas secas

(pasas, albaricoques), frijoles, lentejas, papas y batatas, calabaza de invierno (bellota, nuez), espinacas, brócoli, aguacate, plátanos, naranjas, tomates, leche, pollo, salmón, atún, anacardos, almendras y cacahuètes.



FUEL for SCHOOL

Primavera 2023 • Noticias y actividades de nutrición de su Departamento de Servicio de Alimentos de Gonzales ISD

Frutas y verduras destacadas: Mango y batatas

Mango



El mango se originó en el sudeste asiático y la India, donde las referencias a la fruta están documentadas en escritos hindúes

que datan del año 4000 a.C. Hoy en día, el mango se cultiva en muchos climas tropicales, y los Estados Unidos obtienen mango principalmente de México y América del Sur. Una taza de cubos de mango fresco proporciona una excelente fuente de vitamina C y una buena fuente de fibra, ácido fólico, vitamina A y vitamina B6. El mango se puede disfrutar fresco, congelado o seco. Esta deliciosa fruta se puede disfrutar en batidos, ensaladas e incluso como complemento de platos salados como la receta de salsa a la derecha.

Batatas

Las patatas húmedas son una fuente inagotable nutricional. Una batata mediana aporta fibra y una gran cantidad de nutrientes, incluyendo vitamina B6, vitamina A, vitamina C, potasio y manganeso. Son muy versátiles y juegan un papel protagonista tanto en productos horneados como en platos salados. Pruébalos en puré, hervidos, asados o salteados para obtener una guarnición fácil y llena de nutrientes.



Camote Recursos

Recetas e información

<https://tinyurl.com/2app8asm> (Esp)

<https://tinyurl.com/2p8vk8yn> (Español)

Hojas para colorear

<https://tinyurl.com/s8hd958p> (Esp)

<https://tinyurl.com/ycx9wf6r> (Español)

Resumen de recetas

Salsa de mango y frijoles negros



1. 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
2. 1 lata (7 onzas) de maíz entero con pimientos, escurrido
3. 1 mango mediano, pelado, sin semillas y cortado en cubos de 3/4 de pulgada
4. 1/4 taza de cebolla finamente picada
5. 1/4 taza de cilantro fresco picado grueso
6. 2 cucharadas de jugo de limón fresco
7. 1 cucharadita de sal de ajo
8. 1/4 cucharadita de comino molido

Indicaciones:

En un tazón mediano, combine todos los ingredientes. Úselo como aderezo para pescado blanco o pollo a la parrilla o sirva con chips de tortilla de maíz enteros.

Rinde 8 porciones

Batatas asadas fáciles

Precaliente el horno a 425°F. Limpie bien las batatas y córtelas en trozos de 1 a 2 pulgadas. Rocíe o cubra ligeramente con aceite de oliva, agregue los condimentos deseados * y colóquelos en una bandeja para hornear forrada con pergamino. Hornea durante 30 minutos o hasta que estén dorados y tiernos.

* Los condimentos pueden variar desde dulces (por ejemplo, canela, cardamomo, especias de pastel de calabaza) hasta salados (por ejemplo, sal y pimienta, ajo, comino, cayena, chile en polvo, pimentón, curry, romero)

¡Produce energía en la escuela!

¿Sabías que las frutas y / o verduras son una característica de las opciones de desayuno y almuerzo escolar todos los días?
Anime a su hijo a recoger una fruta o verdura en cada comida