



FUEL for CHOICE

Verano 2023 • Noticias y actividades de nutrición de su Gonzales ISD Departamento de Alimentaciones.

Empaque de alimentos para la diversión del verano

sea que esté planeando un viaje en automóvil a través del país o un picnic al parque, la comida que empaqueta puede aumentar la diversión y ofrecer un impulso para la salud.



Empaque Inteligente

empacar el refrigerador, coloque artículos más duraderos, como botellas de agua en la parte inferior y artículos frágiles como frutas y verduras en la parte superior. Ahorre su espalda empacando todos los productos perecederos en refrigeradores de lados blandos fáciles de llevar. Organice los artículos no perecederos en bolsas de compras separadas.

Mantenga los alimentos seguros

Mantenga suficiente cantidad de hielo o bolsas de hielo recongelables en su refrigerador y asegúrese de hacer cumplir el uso de lavado de manos o desinfectante de manos antes de comer.

Guía de Empaque

Incluye los favoritos de la familia de los cinco grupos de MyPlate. A continuación, hay ideas para comenzar.

- Bebidas: botellas de agua personales reutilizables, leche en recipientes individuales, té sin azúcar
- Granos: galletas integrales y mini-bagels, pan 100% integral, tortillas de maíz integral, bolsas individuales de palomitas de maíz
- Fruta: aros de manzana secos, mango seco, pasas, rodajas de naranja, uvas, rodajas de manzana envasadas, fresas, fruta fresca cortada (melones, piña, mango, etc.)
- Verduras: palitos de zanahoria, vainas de guisantes enteros, tomates uva, tiras de pimiento, floretes de brócoli y coliflor, chips de verduras como col rizada, batata, frijol o remolacha
- Proteína: mantequillas de nueces, hummus, carnes frías frescas magras, atún o salmón en bolsas o latas pop-top, cecina (carne de res, pavo o salmón), pistachos, almendras, nueces, cacahuets, semillas de girasol, huevos duros pelados
- Lácteos: queso en rodajas, queso en tiras, yogur, batidos embotellados

- Otros artículos: platos, servilletas, vajilla, condimentos, desinfectante de manos, protector solar, botiquín de primeros auxilios

Conocimientos de nutrición

Hidratación de verano

Cuando el clima se calienta, es hora de aumentar su ingesta de líquidos. El ingrediente principal de su cuerpo es el agua, en promedio el 65% del peso corporal. Para un niño que pesa 60 libras, ¡eso es casi 5 galones de agua!

El agua es un nutriente esencial con muchos trabajos importantes en el cuerpo. Transporta nutrientes, oxígeno y productos de desecho a través del torrente sanguíneo. El agua mantiene la temperatura corporal, lubrica las articulaciones y sirve como un buen cojín protector para los órganos.



Mantenga su cuerpo hidratado con el siguiente plan:

- ¡Bebe antes de tener sed! Especialmente en climas calurosos y de verano, la sed aparece solo después de estar ligeramente deshidratados.
- Lleve consigo una botella de agua recargable personal y tome al menos unos sorbos cada hora. Si está sudando mucho bajo el sol ardiente, tome un puñado de nueces saladas, semillas o pretzels para reponer el sodio corporal.
- Evite hidratarse con bebidas a base de azúcar como refrescos, bebidas de frutas, té endulzado y bebidas deportivas azucaradas.
- Además de beber agua y otras bebidas, también *comemos* mucha de nuestra agua. Frutas, verduras, yogur, leche, sopa y muchos otros alimentos suministran agua.
- La mejor manera de saber si está recibiendo suficiente líquido es revisar su orina. Debe ser claro a la luz.

Cuando termina el año escolar, ¡comienzan las comidas de verano!

A partir del 5 de junio hasta el 29 de junio (de lunes a jueves), los niños y adolescentes de 18 años o menos y los estudiantes matriculados con discapacidades de hasta 21 años pueden continuar comiendo saludablemente durante todo el verano sin costo en ningún sitio de comidas participante. Para encontrar un sitio, llame al 211, envíe un mensaje de texto con la palabra FOOD al 304-304 o visite <https://squaremeals.org/Programs/Summer-Meal-Programs>



FUEL for SCHOOL

Verano 2023 • Noticias y actividades de nutrición de su Gonzales ISD Departamento de Alimentaciones.

Frutas y verduras destacadas: aguacate y maíz dulce fresco

Aguacate



Avocado es único en muchos sentidos. Si bien la mayoría de las frutas no contienen grasa, el aguacate está lleno de grasas monoinsaturadas saludables y cremosas. Los avocados

saludables para el corazón también están llenos de múltiples nutrientes y una variedad de productos químicos vegetales saludables.

¡Hay tantas maneras de usar el aguacate! Rebanar e incluir en sándwiches o ensaladas, cubrir platos mexicanos con guacamole, mezclar en batidos, mezclar en huevos endiablados o untar en tostadas integrales.

Maíz

¡El maíz dulce es
sinónimo de verano!
¡Nam!

El maíz amarillo es una fuente de fibra y vitamina C y suministra luteína y zeaxantina, pigmentos que son importantes para la salud ocular.

El maíz dulce se considera un vegetal con almidón en la guía de alimentos MyPlate y se puede disfrutar fresco, congelado o enlatado.

Cuando se permite que el maíz madure completamente, los granos duros se procesan en harina de maíz y se utilizan en tortillas de maíz, pan de maíz y sémola. La guía de

Recursos de maíz
Recetas e información
<https://tinyurl.com/2vdh3fvh> (Inglés)
<https://tinyurl.com/cyar3pzy> (Español)

Hojas para colorear
<https://tinyurl.com/94j4mymk> (Inglés)
<https://tinyurl.com/4mc4wkjb> (Español)



alimentos MyPlate clasifica tanto el maíz maduro como las palomitas de maíz como parte del grupo de granos.

Receta Redondeo

Ensalada Vaquera



Ingredientes

- 2 latas (15 onzas cada una) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 1/2 tazas de maíz (fresco, congelado o enlatado, escurrido y enjuagado)
- 1 manojo de cilantro, picado
- 1 manojo de cebollas verdes (aproximadamente 5 cebollas verdes), picadas
- 3 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 aguacate, picado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre o jugo de limón
- 1/2 cucharadita de sal y pimienta

Indicaciones

En un tazón grande, combine todas las verduras. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Vierta la mezcla de aceite sobre las verduras y mezcle ligeramente.

Porciones 8

Fuente: <https://foodhero.org/recipes/cowboy-salad>

Comience simplemente con MyPlate

Este verano, tómese el tiempo para visitar el sitio de MyPlate.

Vea recetas y recursos para ayudar a su familia a comer mejor. ¡La aplicación Start Simply es una gran herramienta para establecer objetivos de nutrición y realizar un seguimiento de su progreso! Puede

obtener más información sobre la aplicación visitando <https://www.myplate.gov/resources/tools/startsimple-myplate-app>

