



FUEL for SCHOOL

Invierno 2024 • Noticias y actividades de nutrición del Departamento de Servicios de Alimentos de Gonzales ISD.

Adaptación de las comidas familiares

A continuación, se presentan tres formas en que compartir comidas beneficia a los niños, los adolescentes y las familias.

1. Las comidas familiares planificadas tienden a incluir opciones de alimentos más equilibradas, variadas y ricas en nutrientes en comparación con comer mientras corren o dependen del servicio de autoservicio.
2. Los niños y adolescentes que comen en familia pueden esperar tener un mejor desempeño en la escuela y exhibir mejores habilidades sociales, de vocabulario y de conversación. Los estudios también muestran comportamientos menos riesgosos entre los adolescentes que comen tres o más comidas familiares cada semana.
3. Los niños que crecen en familias que comen juntos con regularidad probablemente continuarán esta tradición hasta la edad adulta. A medida que formen sus propias familias y amistades, las comidas compartidas seguirán influyendo positivamente en sus relaciones y promoviendo buenos hábitos de salud.

¿Verdadero o falso?

Los adolescentes que comen con sus familias tienen mejores hábitos alimentarios.

¡VERDADERO!

Los adolescentes que comen al menos tres comidas semanales compartidas ingieren más fibra, calcio, ácido fólico, hierro y vitaminas B6, B12, C y E en comparación con los adolescentes que rara vez comen con sus familias.



Conocimientos de nutrición

Vitamina C

La vitamina C, que se encuentra en frutas y verduras, es necesaria para la producción y mantenimiento del colágeno. El colágeno forma la base de todo el tejido conectivo del cuerpo, incluidos los huesos, los dientes, la piel y los tendones. La vitamina C también ayuda a combatir infecciones, ayuda en la curación y actúa como antioxidante.

Debido a que es soluble en agua, el cuerpo no almacena vitamina C, por lo que es mejor tener una fuente de alimento todos los días. Buenas opciones incluyen frutas cítricas, melón, kiwi, fresas, pimientos, tomates, brócoli y patatas.



Obtenga más información sobre la vitamina C visitando <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-Consumer/>

¿Sabías?

Hasta finales del siglo XVIII, muchos marineros que se aventuraban en largos viajes oceánicos, con poca o ninguna ingesta de vitamina C, contraían o morían a causa de la enfermedad por deficiencia de vitamina C conocida como escorbuto. A mediados del siglo XVIII, Sir James Lind, un cirujano de la Armada británica, realizó experimentos y determinó que comer frutas o jugos cítricos podía curar el escorbuto, por lo que los marineros fueron apodados "limeys". ¡Los científicos no demostraron que la vitamina C fuera el componente activo de los cítricos hasta 1932!



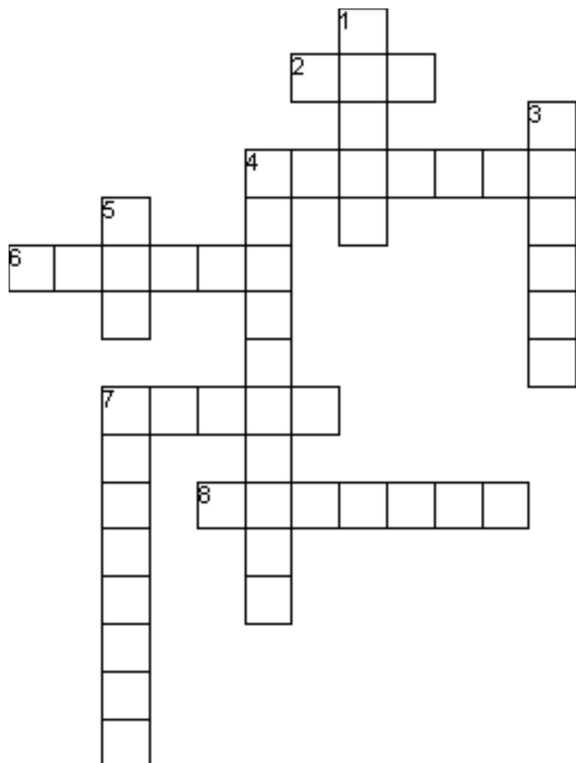


FUEL for SCHOOL

Invierno 2024 • Noticias y actividades de nutrición del Departamento de Servicios de Alimentos de Gonzales ISD.

Tome cinco para estar en forma

¡Encuentre formas divertidas de mantenerse en



forma! Las palabras son en Inglés (abajo)

A través:

2. Corre y persigue a tus amigos cuando seas "el protagonista" en este juego.
4. ¡Sube una colina con este vehículo de dos ruedas para aumentar tu ejercicio!
6. Perfecto para niños que disfrutan de la competición y el trabajo en equipo.
7. Número de minutos que debes dedicar a estar activo cada día.
8. ¡Transporte sobre dos piernas que te puede llevar a muchos lugares!

Abajo:

1. Hip-hop, jazz y ballet son sólo algunas de las formas en que puedes realizar esta actividad.
3. Un descanso del trabajo de clase cuando estás en la escuela. Aprovecha al máximo jugando juegos activos.
4. Salta, dispara y haz mates para estar en forma.
5. A este amigo de cuatro patas le encantaría sacarte a pasear
7. Esta divertida actividad te dejará empapado.

Frutas y verduras destacadas: naranja y patata

Naranja

Una naranja proporciona las necesidades diarias de vitamina C y también aporta nutrientes importantes como ácido fólico, fibra y potasio. Conozca más sobre las naranjas visitando los siguientes enlaces:

<https://tinyurl.com/3r9x6afn> (inglés)

<https://tinyurl.com/4zn7p967> (español)

Patata

Patatas son una gran fuente de combustible para los niños activos. Una patata mediana aporta fibra, vitamina C, potasio, vitamina B6, hierro y carbohidratos complejos ricos en energía.



Las patatas son una verdura versátil, nutritiva y económica. Disfrute de las papas preparadas de diversas maneras, incluidas al horno, hervidas, en el microondas, asadas y en ensaladas, sopas, guisos y guisos. Siempre que sea posible, deja la cáscara rica en nutrientes en su lugar.

Fáciles de patatas a la sartén

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla picada
- 4 patatas medianas (pruebe con rojas, doradas o moradas)
- 1/2 taza de perejil o cilantro fresco picado
- sal y pimienta para probar

Instrucciones:

Friegue las patatas, pero no las pele. Mételo en el microondas a temperatura alta durante 5 minutos. Dejar enfriar un poco. Saltee la cebolla en aceite de oliva durante 2-3 minutos a fuego medio. Pica las patatas en cubos y agrégalas a la sartén. Revuelva ocasionalmente hasta que las papas se doren por todos lados. Agrega perejil o cilantro fresco y cocina por 1 minuto más. Agregue sal y pimienta al gusto. Servir inmediatamente.

Rinde 4 porciones

Word Bank: basketball, bicycle, dance, dog, recess, sixty, sports, swimming, tag, walking