



Welcome Baby



United Way
of Utah County

Noviembre 2011 Un boletín informativo para las familias de "Welcome Baby" y "Parents as Teachers"



Imagen obtenida de: <http://www.choosemyplate.gov/index.html>

Mi Plato : La nueva guía alimenticia

En un esfuerzo de ayudar a los padres y madres de familia a saber como ofrecerle a sus hijos alimentos nutritivos y balanceados, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ha introducido un icono de guía alimenticia fácil de seguir llamado : *MiPlato*.

Este plato dividido en coloridas secciones incluye espacio para vegetales, frutas, granos, y alimentos ricos en proteína. Mirándolo bien es una mejoría comparada a la confusa pirámide alimenticia que antes detallaba meticulosamente una dieta saludable de acuerdo al USDA.

Con la herramienta de *MiPlato*, puede olvidarse de estar midiendo tamaños de porciones o servicios, y de tratar de recordar si el tamaño de una pieza de pollo debe de ser del puño de una mano o de una pelota de golf. *MiPlato* esta disponible en el internet con mensajes simples de entender para padres de familia, como:

- * Llene la mitad del plato de su hijo con vegetales y frutas
- * Por lo menos la mitad de la cantidad de granos que sirva sean integrales, como la avena y arroz integral
- * Sirva leche sin-grasa o baja-en-grasa (1%) y agua en lugar de bebidas endulzadas

- * Cuando compre alimentos procesados, elija los que sean bajos en sodio (sal)
- * No sirva porciones grandes

De la Pirámide al Plato: ¿Que Cambio?

Mi Pirámide representaba los cinco grupos alimenticios mas un grupo de aceites/grasas con seis franjas verticales de diferentes colores. Las franjas eran gruesas o delgadas dependiendo de cuanto debía de consumirse de un grupo alimenticio. Los escalones del lado izquierdo recordaban a la gente a mantenerse activos diariamente.

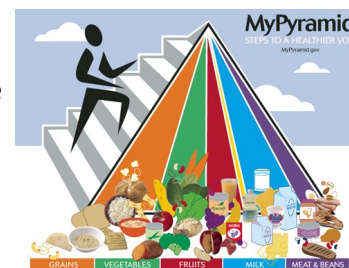


Imagen obtenida de: <http://www.fns.usda.gov/eat-smart/play-hard/healthy-lifestyle/images/pyr1.jpg>

A simple vista era difícil entender en la pirámide que cantidad debía consumirse de cada grupo alimenticio para obtener una dieta saludable. *MiPlato* hace posible que el planificar los alimentos de su familia sea fácil. Solo con observar el icono del plato puede uno ver que los vegetales y las frutas deben tomar la mitad del plato (la porción de los vegetales mas grande que la de frutas), y los granos y las proteínas deben tomar la otra mitad (con mas granos de este lado. También a un lado del plato un icono de lácteos nos recuerda que los adultos como los niños también necesitan cantidades moderadas de leche u otros productos lácteos como el queso o el yogurt en cada comida.

Porque *MiPlato* es un plato dividido, ningún grupo alimenticio predomina de entre ellos. Eso es porque la guía alimenticia nos alienta a comer una variedad de comidas y nos disuaden a comer porciones "gigantes" que nos lleven al aumento de peso o a la obesidad.

Algo que si desapareció del nuevo icono de *MiPlato* son los aceites. Los aceites proveen nutrientes importantes y son recomendados en cantidades muy pequeñas sin embargo los aceites NO son un grupo alimenticio. La guía alimenticia nos recomienda limitar las comidas con cantidades extras de aceites, grasas solidas y azúcar como pasteles, pizza, galletas, salchichas y alimentos fritos, y consumirlos en momentos ocasionales y no de todos los días.

¿Como personaliza su plato?

Después de entender el concepto de *MiPlato* se debe de

preguntar : ¿Tengo que darles a mis hijos todos los grupos alimenticios a mis hijos en cada comida? ¿Y que hay del desayuno? ¿Realmente tengo que darles vegetales a mis hijos para desayunar? La respuesta por supuesto es *no*, pero si debe tener en mira el servir una variedad de grupos alimenticios en cada alimento. Si en el desayuno o en el almuerzo no comieron sus hijos vegetales, ofrézcalos después como *snack* o aperitivo.



¡A cocinar !

Aquí le ofrecemos algunos consejos prácticos para hacer alimentos nutritivos y divertidos para sus pequeños mayores de 2 años obtenidos de la pagina MyPlate.gov. Si permite que sus pequeños ayuden a preparar los alimentos será mas fácil que quieran probar comidas diferentes.

1 Creaciones de batidos

Mezcle yogurt o leche descremados o bajos en grasa con fruta o trozos de hielo (si la fruta ya esta congelada no es necesario añadir hielo). Use frutas frescas, enlatadas y de una variedad de colores.

2 Aderezos deliciosos

A los niños les gusta sumergir alimentos en aderezos. Prepare un aderezo rápido y rico a base de yogurt con trozos de fruta y canela o vainilla (trate condimentos a su gusto). Ofrezca el aderezo con trozos de vegetales crudos como zanahorias o brócoli.

3 "Animales" comestible

Prepare orugas o cualquier otro insecto o animal que le interese a su pequeño con pedazos de frutas o verduras. Tal vez puede hacer una rana con pedazos de manzanas verdes y orugas con pimientos rojos. Trate frutas que no hallan probado antes.

4 Convierta su cocina en una pizzería

Use panecillos ingleses de trigo integral, rosas de pan o pan pita como base. Agregue salsa de tomate, queso bajo en grasa y vegetales o frutas en trozos. Después ponga en el horno y listo.

5 Mariposas de mantequilla de maní y frutas

Comience con palillos de zanahorias o apio para el cuerpo. Use mantequilla para adherir alas hechas de rebanadas

finas de manzana y decórelas con uvas y frutas secas.

6 Frutas congeladas

Inserte palillos en trozos de sus frutas (enjuagadas) favoritas y congélelos para niños mas grandes, o licue las frutas y congele en un contenedor para hacer cubos de hielos y deje que sus hijos las disfruten con las manos limpias.

7 "Cara de papa"

Decore media papa horneada. Coloque tomates cereza, guisantes y queso bajo en grasa sobre la papa para crear una cara cómica.

Sobre todo deje que los niños estén a cargo de las nuevas creaciones que hagan con las frutas y verduras crudas y deje su imaginación volar.



Información obtenida en parte de:

The Nemours Foundation (2011) My Plate food guide. Obtenido de <http://kidshealth.org/>

USDA(09/2011) Vegetales y Frutas para Niños. Obtenido de <http://www.choosemyplate.gov/foodgroups/downloads/TenTips/DGTipsheet11KidFriendlyVeggiesAndFruits-sp.pdf>

Traducido y escrito por Judith Almeida

Eventos de la Comunidad

- **La Biblioteca de Provo**— "Tiempo de Cuentos" Todos los Viernes para las familias que hablan Español de 10:30am—11am y todos los Lunes de 7pm— 7:30 pm
- **La Biblioteca de Orem**- Cuentos en Español el 3er miércoles de cada mes a las 10:30am
- **Grupo para Padres en Español**-el miércoles 30 de Noviembre de 6 a 7 pm. En el Departamento de Salud. Si tiene preguntas llamar al 801.851.7538
- **Chequeo de asientos del bebé**— Llamar para hacer una cita al 801.851.7035
- **Centro Hispano**— Para mas información sobre las clases gratis llamar al 801.655.0258