

COMER DE TODOS LOS 5 GRUPOS DE ALIMENTOS: 15 IDEAS RÁPIDAS Y FÁCILES

EN LO QUE TIENE QUE VER CON COMER...

Durante la semana ¿come su familia una variedad de verduras, frutas, granos, lácteos y proteína? Muchos de nosotros comemos los mismos alimentos vez tras vez. La mejor manera de asegurarnos que nuestros cuerpos reciben todos los nutrientes que necesitan es comer una variedad de alimentos de todos los 5 grupos. Esto es porque cada grupo y alimento individual ofrecen nutrientes diferentes. Cuando no comemos una variedad de cada grupo, nos hacen falta nutrientes importantes. Esto puede llevar a problemas de salud.

 LO BUENO:
 ¡Añadir una variedad
 puede ser fácil!**

Burrito de pollo
 en tortilla integral
 servido con
 sandía



Al planear comidas y meriendas, tome estas ideas sencillas en consideración:

No necesita comer de todos los 5 grupos de alimentos en cada comida y merienda.

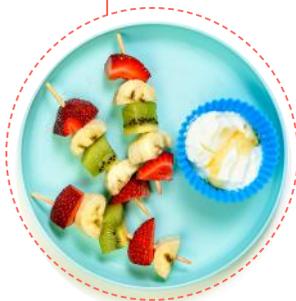
Coma una variedad de alimentos de todos los 5 grupos a través de la semana.

Incluya por lo menos 3 grupos de alimentos en la mayoría de las comidas; haga que la mitad sean verduras y/o frutas.

Incluya por lo menos 2 grupos de alimentos en la mayoría de las meriendas; escoja por lo menos una verdura o fruta.

Limite los azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

Brochetas de fruta con yogur griego



Mini pizza con tomatitos



COMER DE TODOS LOS 5 GRUPOS DE ALIMENTOS: 15 IDEAS RÁPIDAS Y FÁCILES



VARÍE SUS VERDURAS

- 1 Prepare sopa usando las verduras que tenga a la mano.
- 2 Pruebe un salteado con verduras frescas o congeladas para una comida rápida.
- 3 Elija una verdura que su familia todavía no ha probado.



ENFÓQUESE EN LAS FRUTAS ENTERAS

- 4 Cubra su cereal con sus frutas favoritas de la temporada.
- 5 Incluya frutas en su salsa. Mango, piña y durazno funcionan bien.
- 6 Agregue plátanos o manzanas picadas a sus panqueques.



Una fruta entera incluye la pulpa y la piel. Estas frutas se pueden comer enteras o picadas.



HAGA QUE LA MITAD DE SUS GRANOS SEAN GRANOS INTEGRALES

- 7 Considere probar pasta de grano integral o arroz integral.
- 8 Pruebe fideos udon de trigo integral o fideos soba de trigo sarraceno en su próximo tazón de grano.
- 9 En lugar de pan para sándwiches, pruebe otros panes de trigo integral, como pan pita, tortillas o pan naan.

COMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS CON PROTEÍNA

- 10 Sirva pescado o mariscos dos veces por semana.
- 11 Las comidas sin carne son sabrosas y económicas. Pruebe chile vegetariano con frijoles, o sopa de lentejas.
- 12 Prepare un asado o salteado con tofu y verduras, o agregue nueces picadas a las ensaladas.



Las nueces enteras pueden causar ahogo, no dé a niños menores de 4 años. Está bien dárselas si están picadas muy finamente.



CAMBIE A LOS PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA EMPEZANDO A LA EDAD DE 2 AÑOS

- 13 Agregue productos lácteos bajos en grasa o sin grasa a su avena o sopas de verduras licuadas en vez de agua.
- 14 Agregue productos lácteos bajos en grasa o sin grasa a licuados o huevos revueltos.
- 15 Prepare una ensalada de frutas con yogur bajo en grasa o sin grasa.

Tome esta lección para aprender:

- Maneras fáciles en que puede añadir más variedad a sus comidas y meriendas.
- Consejos para que sus niños ayuden en la cocina.
- Cómo ayudar a su niño a desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Elegir alimentos saludables**
- Elija la lección: **¡Es hora de comer! ¿Qué hay en su plato?**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.