

Conoce los grupos de alimentos

Cuando come alimentos de cada uno de los cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas y productos lácteos; le da a su cuerpo una gran variedad de nutrientes que necesita para trabajar adecuadamente.

Es importante que usted y sus niños consuman alimentos de todos los grupos de alimentos, pero también es importante que coman diferentes alimentos de cada grupo de alimentos porque diferentes alimentos contienen diferentes nutrientes. Por ejemplo, si solo come zanahorias, le faltarán algunas de las vitaminas y minerales que tiene el brócoli, como magnesio, vitamina B₆ y vitamina C.

MyPlate (mi plato) es una herramienta del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos que puede usar para ayudarle a usted y a su familia a comer alimentos de cada grupo. Probablemente ya conozca las herramientas anteriores: MyPyramid (mi pirámide) o la *Food Guide Pyramid* (pirámide guía de alimentos).

MyPlate muestra los cinco grupos de alimentos que son la base para una dieta saludable por medio de una imagen familiar: un lugar puesto para comer. Para conocer más sobre cada grupo de alimentos y para obtener recomendaciones para usted y su familia, visite www.choosemyplate.org.

La próxima vez que se siente a comer con su familia, analicen lo que se sirvieron de comer.

¿Tienen alimentos de cada grupo de alimentos?

Comiencen a pensar cómo pueden incluir todos los grupos de alimentos en sus comidas. El siguiente paso es pensar en alternativas para incluir diferentes alimentos de cada grupo de alimentos. Recuerde que sus niños aprenden observándolo, así que si usted come y prueba diferentes alimentos, ellos estarán más dispuestos a probar diferentes alimentos también.

En el boletín de la próxima semana comenzaremos a explorar el grupo de alimentos de verduras.



© istock.com/belchonock

¿Sabía que...?

Puede preparar muchas comidas por anticipado si pica ingredientes frescos, como verduras, y los guarda en el refrigerador en una bolsa o en un recipiente adecuado para alimentos. Pruebe esto con la receta de Quesadilla para microondas y guarde frijoles negros y queso. Así, sus niños podrán tomar fácilmente todo lo que necesitan del mismo lugar. Cuando cocine en un microondas, probablemente necesite cocinar previamente las verduras frescas, como las calabacitas, champiñones o pimientos, para que tengan una mejor textura y sabor.

© istock.com/ladi59



MICHIGAN STATE UNIVERSITY | Extension

RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Quesadilla de microondas (1 porción)

1. Use una **tortilla 100 % de harina de trigo integral** como base para la quesadilla.
2. Agregue **¼ de taza de frijoles negros y un poquito de queso y verduras** a la tortilla.
3. Coloque la tortilla en un plato que pueda meter al microondas y caliente de 20 a 30 segundos o hasta que el queso se derrita. Tenga cuidado al sacarla ¡ya que estará caliente!
4. Dóblela por la mitad.
5. Déjela reposar durante 3 minutos para que termine de cocerse completamente.
6. ¡Disfrútela!



Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR