

# Pregúnteme sobre...

## Alimente su motor con nutritivos de la más alta calidad

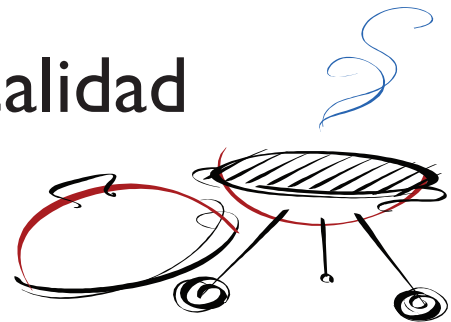


### Pregúnteme acerca de lo que aprendí en la Lección de GrowingGreat sobre Nutrición:

1. ¿Qué significa un alimento integral que este cercano a su origen natural?
2. Qué es una comida mínimamente procesada?
3. Qué es el origen de yogurt?

### Respuestas:

1. *Uno que se parece igual a su estado natural. Por ejemplo, una manzana entera se ve igual que cuando fue recogida del árbol.*
2. *Una comida apenas cambiada de su estado natural que conserva la mayoría de sus nutrientes originales. Por ejemplo, puré de manzana sin azúcar es mínimamente procesada.*
3. *La Leche*



**Receta para un Batido** (servido en el aula)  
Una bolsa de 10 onzas de fresas congeladas • 1 plátano maduro •  
4 onzas de 100% jugo de fruta, como manzana •  $\frac{3}{4}$  taza yogurt entero y natural  
• 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de miel (opcional)

**Batido con Proteína**  
Una bolsa de 10 onzas de fresas congeladas • 1 plátano maduro •  
4 onzas de leche (de vaca, de cabra, de arroz, de soya, de cáñamo o de almendras) •  
1 taza yogurt entero y natural •  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de miel (opcional)

*Añade todos los ingredientes en la licuadora y batir con el “pulso” hasta que este bien batido. Resulta en 3 porciones de 8 onzas.*

En esta lección, los niños probaron:  
Un batido con ingredientes integrales cercanos a sus orígenes naturales.

**GrowingGreat les agradece a las siguientes empresas por sus generosas contribuciones de comida para estas lecciones:**

# Lección de Nutrición en el Aula #2

## Come alimentos integrales y cercanos a sus orígenes naturales



La naturaleza nos proporciona una variedad de alimentos integrales cercano a su orígenes naturales que son deliciosos y nutritivos. La mayoría de Americanos consumen suficiente proteína pero no comen otras comidas beneficiosas como los granos integrales, la fruta, los vegetales y las grasas saludables.

### Granos

Un producto verdadero de grano integral tiene la palabra “Whole” (“integral”) en el primer ingrediente. Por ejemplo, trigo “integral”, avena “integral” o centeno “integral”. Cuando un paquete promociona “hecho con granos integrales” fijese en la lista de ingredientes. Si el grano entero aparece al final de la lista, es una pequeña porcentaje del producto.

*Es importante tener una variedad de granos. Trigo no es la única opción. Come la quínoa o arroz integral, cocina el mijo en vez de harina de avena, prueba sándwiches con pan de escanda o galletas de arroz.*

*Reduzca granos refinados y enriquecidos como la harina blanca.*

### Frutas y verduras

Escoge fruto estacional y local de su Farmer’s Market comunitario donde el fruto viene de granjas cercanas. Los frutos se pierden sus nutrientes después de la cosecha, comprando localmente asegura que esta comiendo el fruto más fresco posible. Fruto local y temporal es más sabroso también.

**Aviso:** *Para un bocadillo rico, rebane manzanas frescas y sirve con un queso favorito. Para ensaladas, añade judías verdes hervidas ligeramente, zanahoria rallada, apio, jícama, rábanos, pimientos y cebolla roja. Reduzca jugos muy procesados, gaseosas y batidos con azúcar añadido.*

“Algunos estudios muestran que los adolescentes, en el pico de crecimiento, reciben casi la mitad de su calorías de carbohidratos refinados con pocos nutrientes. Por eso la obesidad, el colesterol alto, hiperactividad y trastornos del comportamiento son prevalente dentro de los jóvenes de menos de 18 años”

—“Phony Foods,”  
by Carrie Demers, MD

### Grasas

Adultos deben comer 30% de sus calorías en grasa y niños hasta el 60%. Lo importante es el tipo y calidad de la grasa. Grasas de alta calidad son esenciales para la piel, las articulaciones, el corazón y el cerebro.

**Aviso:** *Agregue grasas beneficiosas a su dieta, añade aguacate en una ensalada, come un puñado de almendras, prueba manzanas con mantequilla de maní, de almendras o de semilla de girasol. Hace aliño de aceite de olivo o muele semillas de lino y añádelas a cereal o yogurt.*

*Reduzca aceites calentados o hervidos encontrados en comidas fritas y horneadas. Evite de comer comidas con aceites hidrogenados.*

**Comiendo alimentos integrales y nutritivos fortalece a las células. Cuando le damos al cuerpo los nutrientes que se necesita, nos sentimos más satisfechos con menos calorías y estamos menos dispuestos a comer en exceso.**