

.....● Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición y la Semana Nacional del Desayuno

Mes Nacional de la Nutrición: Este tema reafirma los mensajes clave de la Guía Alimentaria para Estadounidenses que hace hincapié en el consumo de proteínas sin grasa y más vegetales, frutas y granos integrales. Presentando al arroz integral como la "variedad de nuestros platos," los estudiantes pueden disfrutar de coloridos tazones de arroz integral en el almuerzo y enterarse de los beneficios que tiene para la salud consumir más granos integrales saludables. Se pueden obtener vistosos cuadernillos educativos en las aulas a menor precio, gracias a la Federación de Arroz de los Estados Unidos.

Semana Nacional del Desayuno: Durante nuestra promoción de invierno de "Toma tu desayuno," nuestras escuelas están haciendo cosas sensacionales con el desayuno y enseñando a nuestros estudiantes la importancia de tomar un desayuno completo y balanceado. Observa nuestras Historias Extraordinarias en la página 3.

.....● Agrega color en cada comida



Una forma fácil de saber si estás comiendo una comida saludable es ver cuántos colores diferentes hay en tu plato. Si la mayoría de las veces tu plato está lleno de comida integral y blanca, podrías no estar consumiendo los nutrientes que necesitas.

Para estar bien alimentado y con buena salud, piensa en comer con colores. Consumir frutas y vegetales de diferentes colores le proporciona a tu cuerpo una amplia variedad de nutrientes valiosos, como fibra, folato, potasio y vitaminas A y C. Algunos ejemplos incluyen espinaca verde, batatas naranjas, frijoles negros, maíz amarillo, ciruelas púrpura, sandía roja y cebollas blancas.

Para más variedad, prueba nuevas frutas y verduras regularmente. Haz tu elección entre las variedades frescas de estación, congeladas, deshidratadas y enlatadas sin agregado de sal ni azúcar.

Utiliza estos consejos para dar más colores y valor nutricional a tus comidas:

Desayuno

- Disfruta de un revuelto de vegetales agregando champiñones frescos, espinaca, pimienta y cebollas a los huevos revueltos.
- Cubre tu cereal o yogur con moras frescas o

frutas secas.

- Prepara un batido de frutas mezclando frutas y leche de bajo contenido graso en una licuadora (prueba agregar algunos jugos 100% de vegetales, como zanahoria para tener más vitaminas).

Almuerzo

- Agrega vegetales asados como calabacín o pimientos a tu sándwich.
- En vez de salami u otras carnes, cubre las pizzas con vegetales.
- Come un medio sándwich con lechuga, tomates y zanahorias ralladas con una sopa de vegetales, en lugar de un sándwich entero solo de carne y/o queso.

Cena

- Agrega frutas secas al arroz integral o quínoa para saborear un plato gustoso saludable para el corazón.
- Tuesta gajos de batatas frescas peladas en

● ¡Inscríbese para recibir e·bites!

Si está leyendo esta publicación desde una página escolar y desea recibirla por correo electrónico, por favor, visite www.eatlearnlive.com para inscribirse y recibir las publicaciones futuras..



EAT LEARN LIVE
WITH
COLOR

el horno en vez de papas fritas blancas congeladas.

- Agrega vegetales frescos o congelados a los platos de pasta al horno.

Postre/Snack

- Hornea manzanas, duraznos o peras y cúbreelas con yogur de vainilla de bajo contenido graso para saborear un postre saludable.
- Mezcla frutas deshidratadas, frutos secos y cereales integrales para preparar tu propia mezcla.
- Sumerge pepinos en rodajas, tiras de pimiento dulce, zanahorias pequeñas y tomates uva en hummus o aderezo ranch de bajo contenido graso.



Alimentos de marzo: Granos integrales

Revitaliza tu metabolismo con un desayuno que incluya granos integrales nutritivos. Una saludable harina de avena caliente, cereales integrales fríos y panqueques de trigo integral, buñuelos y tostada francesa son excelentes opciones para proporcionarte muchos carbohidratos complejos, fibra y otros nutrientes que necesitas para tener energía a lo largo del tiempo.

Para opciones de granos integrales, prueba:

- Tortillas de maíz asadas
- Cebada
- Arroz integral
- Tortillas de maíz
- Avena
- Popcorn
- Cereales integrales
- Pasta integral
- Corteza de pizza integral
- Pan, rosquilla de pan y panecillos integrales
- Panqueques, buñuelos y tostada francesa integrales



Alimentos para pensar... Si lo sirves, ¡vendrán!

Un estudio realizado por la Universidad de Minnesota ha comprobado que las ventas de almuerzos escolares no disminuyen cuando se sirven comidas más saludables.

El estudio también demuestra que los almuerzos más nutritivos no necesariamente resultan más costosos para las escuelas. El estudio analizó información correspondiente a 330 distritos escolares de Minnesota a fin de realizar recomendaciones para mejorar la calidad nutricional de los almuerzos escolares del estado de Minnesota.

Algunos estudios previos han demostrado que los estudiantes demandan comidas menos saludables y que las comidas más saludables tienen más costos de elaboración. Un estudio de la Universidad de Minnesota contradice estas dos conclusiones, demostrando por el contrario que la calidad nutritiva no tiene ninguna relación ni con la demanda de los estudiantes ni con el costo de la comida.



Cortesía de Better School Food, que genera conciencia sobre la relación que existe entre la comida y la salud, el comportamiento y el aprendizaje de los niños – www.betterschoolfood.org

Vistosos colores

Tazón de pollo a la naranja y arroz y vegetales

RECETA



Esta receta pertenece a la Federación de Arroz de los Estados Unidos. Para aprender recetas más saludables, por favor visita su sitio: www.usarice.com.

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de aceite vegetal
- 500 gramos de pechuga de pollo sin piel, deshuesada, cortada en tiras
- 1 taza de cabezas de brócoli
- 1 zanahoria cortada en rodajas finas
- 1/2 cebolla mediana, cortada en rodajas
- 1/2 pimiento dulce amarillo y 1/2 rojo, cortados en rodajas
- 1 1/2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
- 7 onzas de caldo de pollo de bajo contenido sódico
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1 1/2 cucharaditas de cáscara de naranja rallada
- 1 1/2 cucharaditas de salsa de soja
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- 1 1/2 tazas de arroz integral cocido y caliente

Preparación

En una sartén o wok, calentar 1/2 cucharadita de aceite; agregar el pollo y freír hasta que quede ligeramente dorado; retirar y dejarlo a un lado. En la misma sartén, calentar el resto del aceite; freír los vegetales y el jengibre de 4 a 5 minutos o hasta que los vegetales estén apenas crujientes.

Mezclar el caldo de pollo, el jugo y la cáscara de naranja, el aceite de soja y la fécula de maíz en un tazón y revolver hasta que la mezcla esté homogénea. Agregar a la sartén y revolver constantemente. Hervir de 1 a 2 minutos o hasta que esté espeso. Mezclar con el pollo y cocinar hasta que esté completamente caliente. Servir solo o con arroz caliente. Para 6 porciones de 1 taza.

Nutrientes por porción: 169 calorías, 4 g de grasa, 34 mg colesterol, 371 mg de sodio, 18 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 15 g de proteína.



Excelentes historias en nuestras escuelas

Dado que en marzo celebramos la Semana Nacional del Desayuno, ¡estas son algunas de las cosas sensacionales que nuestras escuelas están haciendo con el desayuno!

La Escuela Secundaria de North Haven (CT) ha presentado las estaciones de omelets a pedido "Desayuno para el almuerzo". Ha sido un gran éxito, con un promedio aproximado de 110 comidas por día.

El Distrito de Escuelas Públicas de Glencoe-Silver Lake (MN) ha registrado un considerable aumento en la participación en el programa de desayunos sin cargo universales. El año pasado el distrito promedió 238 desayunos – este año están promediando los 500.

La Escuela Secundaria y Media de Pelham (NY) organizó una promoción de desayunos gratis durante la Semana de los Regentes. La participación durante esa semana aumentó casi un 30% y permaneció en un 4% arriba después de los exámenes porque los niños siguieron viniendo a tomar el desayuno después de la promoción.

Las Escuelas Públicas de Winthrop (MA) prepararon un "Desayuno con Pizzazz," donde los mozos vestidos con remeras blancas y corbatas servían tostadas francesas horneadas con arce con una compota de manzana caliente o salsa de arándanos, calzón de jamón y queso y una tortilla de vegetales.

El Distrito Escolar de Ottawa (KS) organizó una Mesa del Chef durante el almuerzo, ofreciendo platos de entrada de desayuno del mes como muestras (es decir, cuadrados de muffin de manzana, tarta de zanahorias, crepé para el desayuno y varas de tostada francesa integral) y debatieron la importancia de tomar un desayuno todos los días comparándolo con la necesidad de cargarle combustible a tu vehículo.

Las Escuelas Públicas de Westerly (RI) ofrecieron desayunos listos para llevar;

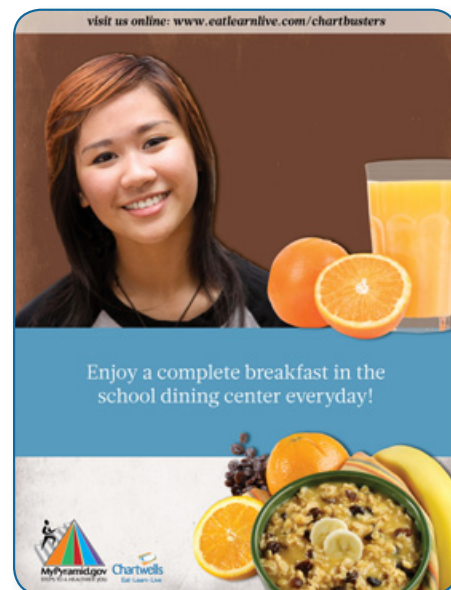
o desayunos en bolsa, sirviendo alrededor de 2,000 desayunos más que el año pasado para esta época. Las bolsas tenían muffin, yogur, frutas y leche. El otoño pasado, sirvieron desayunos durante la los exámenes estatales NECAPS y Kid's First RI en las escuelas de Dunns Corners y Bradford (RI) debatiendo sobre la importancia de tomar un desayuno saludable, ofreciendo a los estudiantes panes de arándanos y manzanas cultivadas en RI.

Las Escuelas de Connetquot (NY) comenzaron con el Desayuno de \$1 durante la semana de exámenes en la Escuela Secundaria el año pasado. Antes de ello, tenían un promedio de 19 desayunos por día. Para el término de la semana de exámenes, los desayunos habían aumentado a 80 por día. El Desayuno de \$1 ahora se ofrece todos los meses y será presentado durante todo marzo por el Mes Nacional de la Nutrición.

El Distrito Escolar Kelso (WA) registró el doble de participación en los desayunos. En enero 2010, sirvieron 187 comidas mensuales. En enero 2011, sirvieron 370. Sirven los favoritos del desayuno como panqueques, tostadas francesas, sándwiches para el desayuno, burritos para el desayuno y panqueques en palito. ¡El programa se ampliará aún más el próximo año!

Las Escuelas Públicas de Belding (MI) comenzaron desayunos en las aulas en todos los niveles en el otoño de 2008. La participación aumentó en un 237% y el distrito ganó el Desafío del Desayuno del superintendente estatal dos años seguidos.

El Distrito Escolar de Brush (CO) sirve un desayuno universal gratis a todos los estudiantes y ganó un premio de \$2,000 en la Campaña de Colorado para Erradicar el Hambre Infantil. Beaver Valley recibió con orgullo este premio en efectivo de manos



del Gobernador de Colorado Bill Ritter y del Comisionado interino de educación Robert Hammond durante un banquete que tuvo lugar en diciembre pasado en el Departamento de Educación de Colorado.

Comal ISD (TX) celebró el cumpleaños del Dr. Seuss el 2 de marzo con comidas deliciosas y una promoción de desayuno de Huevos verdes y jamón.

El Distrito Escolar de William Penn (PA) ofrece desayunos calientes 2-3 veces por semana de tostada francesa de canela, panqueques salpicados de fresa en bolsa, pizzas para desayuno, harina de avena con sombreros de frutas y más. Sus días de muffins calientes de maíz y yogur son populares cuando hace frío y, durante el otoño, ofrecían duraznos frescos que muchos niños nunca habían probado antes.

El Municipio de Bullhead (AZ) ofrece Desayunos en las Aulas a más de 350 estudiantes. Embalan cajas mezcladas con ½ desayunos calientes y ½ fríos, jugo natural 100% y/o fruta fresca y leche blanca al 1%. Además utilizan un sistema de retorno por medio del cual se reciclan los productos para el día siguiente.