

Marzo/Abril 2014



Un desayuno mejor para más poder mental

www.communitybridges.org

Tu mamá tenía razón — ¡el desayuno es la comida más importante del día! Es muy importante enseñar a los niños que al comer un desayuno completo, es el comienzo a un buen hábito de salud para toda la vida. La gente que come un desayuno saludable:

- Aprende mejor
- Resuelve problemas mejor
- Tiene una mejor coordinación entre las manos y ojos
- Tiene una mejor actitud
- Son menos propensos a estar de sobre peso
- Tiene una mejor concentración

¡Esa es una lista irresistible de razones para empezar bien el día comiendo un desayuno saludable! Estudios indican que los niños que no comen el desayuno, padecen de dificultades para concentrarse lo que puede llevarles a estar desatentos e inquietos. Estos problemas están conectados con el bajo nivel de azúcar en la sangre y ciertamente puede afectar su aprendizaje.

Ideas para desayunos deliciosos y nutritivos:

- Quesadilla con mangos frescos, leche
- Pan tostado con canela, yogurt con fruta fresca, leche
- Tostadas de pan integral, con aguacate, tomates, leche
- Panecillo inglés de grano integral, un omelet con espinaca o tomates, leche
- Un omelet vegetariano con arroz español, leche

Quiche vegetariano (Adaptado de: recetas para Guarderías del USDA)

Molde de tarta de trigo enriquecido de 9 pulgadas
 ½ taza _____ brócoli 1 Cuchara _____ de cebolla cortada
 1 Cuchara _____ mantequilla 1 taza _____ de leche de un 1%
 2 _____ huevos ½ taza _____ de espárragos
 ½ taza _____ zanahorias ¼ taza _____ de champiñones
 1 taza _____ de queso cheddar bajo en grasa

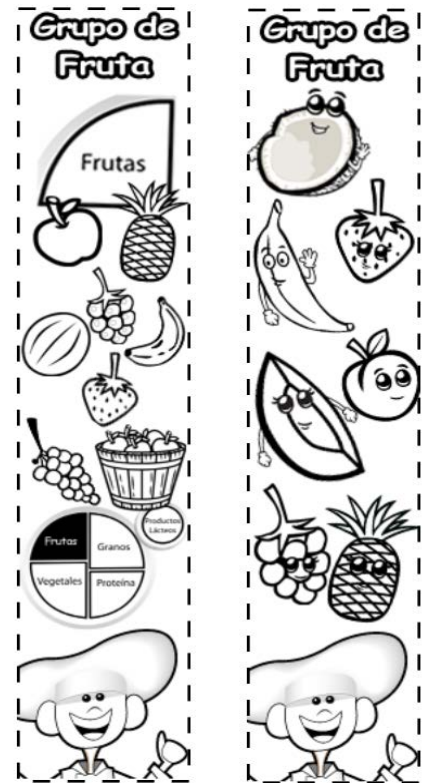
1. Use la tarta congelada de trigo enriquecido.
2. Corte el brócoli, los espárragos y los champiñones en pedacitos bien finitos.
3. En un sartén cocine la cebolla con la mantequilla por unos 3 a 5 minutos hasta que esté bien suave. Déjelo a un lado para que se enfriara.
4. En un tazón mezcle los huevos, la leche, sal y pimienta. De ahí añada la cebolla y mézclelos bien. Resérvelo para el paso número 6.
5. Añada la mezcla de los vegetales a la tarta. De ahí échele la ½ del queso.
6. Eche sobre los vegetales la mezcla de los huevos.
7. Cocínelo en el horno a 375 grados F por unos 30 – 35 minutos.
8. Cuando lo saque póngale el resto del queso y cúbralo con papel aluminio.
9. Póngalo otra vez en el horno a 375 grados F por unos 10 – 15 minutos.
10. Córtele en 6 pedazos. La porción recomendada es de un pedazo.

Rendimiento: 6 porciones

Cumple con los requisitos para: alternativo de carne/proteína, alternativo de pan, y una ¼ taza de vegetales. Tiene que servirlo con una fruta para completar los requerimientos.

Esquina de Actividades: Copie y en largue estos dos marcadores para libros. Después, haga que los niños los pinten y ¡que le diga a usted cuál es su fruta favorita!

Fuente: www.CheftSolus.com



¡Sabía usted!

- Que puede bajar una aplicación para su iPhone la cual la puede usar cuando vaya de compras <http://harvest-app.com/>. Esta es una gran guía para seleccionar y almacenar los productos más frescos, más saludables y de mejor sabor.
- Las frutas y verduras pre-cortadas y envueltos cuestan hasta un 45 por ciento más que, las que están abiertas enteras.
- Paquetes de aperitivos que se sirven individualmente cuestan 2,5 veces más por onza que los paquetes regulares.

Fuente: La Mesa Redonda del Programa de Alimentación para Guarderías de Niños y Adultos

Visit us online: www.cbridges.org
 Twitter: @puentes_sc
 Facebook: communitybridgessc

