

¡EMPIEZA BIEN!

COMIENDO Y LEYENDO

Start Smart Eating & Reading Breakfast Bites

CONSEJOS E IDEAS PARA FAMILIAS ATAREADAS

NOTA PARA LOS PADRES

¡Los granos te ponen en marcha!

Su hijo/hija está aprendiendo que los alimentos hechos de granos de cereales le dan energía tanto para pensar como para moverse. Un desayuno equilibrado incluye una variedad de frutas, verduras, productos lácteos, granos de cereales y carne o frijoles.

Start Smart Eating & Reading (¡Empieza Bien! Comiendo y Leyendo) es un programa que le enseña a su hijo la importancia del desayuno. Favor de tomar unos minutos para hacerle algunas preguntas sobre el desayuno. Este boletín contiene actividades, juegos y recetas que usted puede compartir con sus hijos.

Comida para el cerebro

¿Sabía usted que el cerebro utiliza los carbohidratos como su fuente principal de energía? Los carbohidratos se encuentran en los productos de cereales (pan, cereales para desayuno, arroz y fideos), frijoles, verduras, frutas, leche y azúcar.*

Después de una noche de sueño, quedan pocos carbohidratos en el cuerpo. Por eso, un desayuno que incluye granos de cereales suministra energía para el cerebro. Si usted alimenta el cerebro de su hijo, le ayudará a tener más éxito en la escuela.

* Ya que el cuerpo utiliza la energía proveniente del azúcar muy rápidamente, los alimentos con un alto contenido de azúcar no son buenas opciones para el desayuno. La energía en el pan dulce y los cereales de desayuno azucarados se gasta mucho antes de que suene la campana para el almuerzo.

Mayor nutrición con granos enteros

Los granos enteros llevan la ventaja a los granos refinados porque incluyen más fibra, vitaminas y minerales.

Algunos ejemplos de productos elaborados con granos enteros incluyen:

- Pan de 100% harina de trigo integral (debe ser el primer ingrediente en la lista de ingredientes)
- Bulgur (trigo chancado)
- Arroz integral

- Avena
- Harina de maíz o sémola molida por piedras (a diferencia de los tipos sin germen)
- Cereales para desayuno hechos de salvado de trigo

Cuando se les ofrecen a los niños pequeños alimentos hechos de granos enteros, aprenden a apreciar el sabor y textura de los granos enteros.

Tanto el trigo como la avena aportan granos enteros a esta receta para molletes nutritivos.

Molletes de mañana

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 huevo | 1 taza de avena de cocción rápida |
| 1 taza de leche descremada o leche de 1% | 1/3 taza de azúcar |
| 1/4 taza de aceite vegetal | 1 cucharada de polvo de hornear |
| 1 taza de harina de trigo integral | 1/2 cucharadita de sal |
| | Aceite en spray |

Caliente el horno hasta 400°F. Rocíe ligeramente el fondo de 12 moldes para molletes con aceite en spray. Mezcle el huevo batido, leche y aceite. Agregue los demás ingredientes, todos al mismo tiempo, y revuelva la mezcla sólo hasta que la harina se humedezca.

Si desea: Agregue 1 taza de pasas, arándanos colorados secos, albaricoques secos cortados en trozos u otra fruta seca.

Llene los moldes hasta 3/4 de su capacidad. Hornée durante 20 minutos o hasta que los molletes queden dorados. Sáquelos de los moldes. Rinde 12 molletes.

Leer sobre comer... ¡pruébelo!

Bread Is for Eating por David y Phillis Gershator, (©1995, Henry Holt and Company, Inc.)

El proceso de producción de pan se describe con lenguaje sencillo e ilustraciones de colores vivos. Esta historia conmovedora se presenta en español e inglés.

¿Dónde se esconden los granos?

1. Pon un círculo alrededor de todos los alimentos de cereales que encuentres en esta sopa de letras.
2. Escribe las primeras 24 letras restantes en los espacios al pie de la página para encontrar un mensaje escondido.



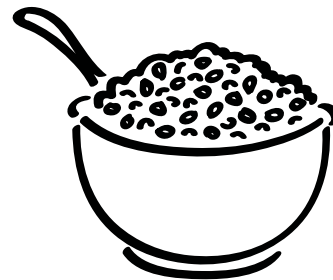
P A N D E M A I Z A
 E A L O S G R A N D
 T L O A V E N A S A
 E L T S O E D I F T
 L I E S E M O L A S
 L T P O N E N A E O
 O R N M A R C R H T
 M O S E L A E R E C
 A T K G Q K B O F G
 B O L I L L O Z G U

Lista de palabras:

MOLLETE
 CEREALES
 SEMOLA
 FIDEOS
 TOSTADA
 BOLILLO
 PAN DE MAIZ
 AVENA
 ARROZ
 TORTILLA

Mensaje escondido

¡ _____
 _____!



Para practicar el inglés. . .

mollete—muffin
 cereales—cereal
 sémola—grits
 fideos—noodles, pasta
 tostada—toast
 bolillo—roll
 pan de maíz—cornbread
 avena—oatmeal
 arroz—rice

El programa de cupones de alimentos (Food Stamp Program) puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. Para mayor información, llame a Oregon SafeNet al 1-800-SAFENET (723-3638) o (503) 988-5858 en la zona metropolitana de Portland.