



Mealtime Memo

for Child Care

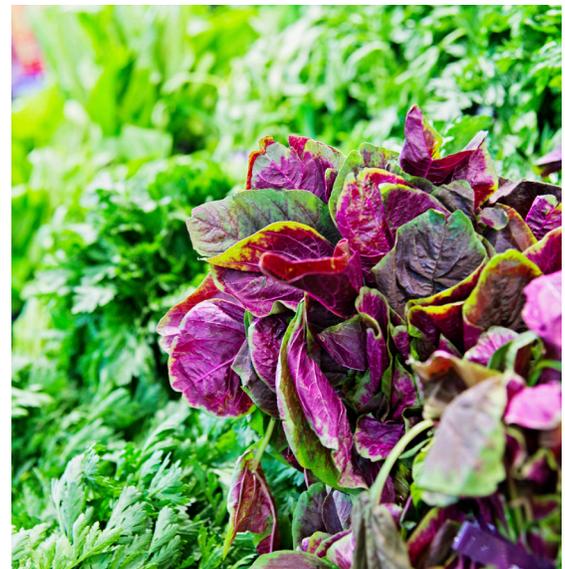
¿Tienes Verduras de Hojas Verdes?

Las verduras frescas son una gran fuente de nutrientes esenciales que los niños pequeños necesitan para su crecimiento y desarrollo saludable. Verduras, tales como palitos de zanahoria, pequeñas ramitas de brócoli y coliflor y apio delgado y tierno, son opciones excelentes, y pueden ser fácilmente incorporados en cualquier menú. Sin embargo, muchos niños no comen suficientes verduras cada día. Una manera fácil de incluir más verduras es aumentar las verduras de hojas verdes en sus menús de cuidado de niños. Revise estos consejos que son fáciles de seguir para incluir las verduras de hojas verdes en ensaladas, salteados, sopas, sándwiches y otros platos secundarios.

Sirva ensaladas llenas de verduras de hojas verdes. En términos de verduras (y frutas), entre más oscuro el color, más rico en nutrientes es el producto. Por lo tanto, prepare ensaladas con lechugas Romana y rojas, espinacas, o incluso rúcula. A continuación, añada una variedad de productos coloridos picados, tales como las fresas o arándanos, para agregar color adicional al plato.

Añada las verduras de hoja verde a salteados/sofrito. Casi cualquier verdura funciona bien en un salteado/sofrito, especialmente cuando se combina con rebanadas delgadas de carne de res magra, carne de cerdo, pollo o tofu. Verduras de hojas verdes picadas, tales como la espinaca, la col rizada, y varios repollos Chinos, son adiciones perfectas para los salteados. Dado a que las verduras de hojas verdes se cocinan rápido en fuego alto, agréguelas justo antes de servir.

Añada verduras de hojas verdes a una sopa substanciosa. Las sopas son otra manera fácil para disfrutar las verduras de hojas verdes. Variedades sabrosas, tales como hojas de mostaza,



hojas de remolacha y la col rizada, son especialmente buenas para sopas de frijol y lenteja. Verduras con hoja verde también se cocinan rápido en líquidos calientes, así que córtelas en trozos medianos y agregue 10 minutos antes de servir. Unas verduras de hojas verdes pueden adornar las sopas enlatadas, haciendo un plato de acompañamiento o plato principal más atractivo.

Enrolle verduras de hoja verde para hacer sándwich enrollado. Los enrollados son perfectos para añadir variedad a los menús, y sirven como gran alternativas a los sándwiches. En la preparación de los enrollados, comience con una tortilla o pan de pita. Elija un poco de proteína, tales como ensalada de atún o pollo, pavo en rodajas, carne asada, o queso bajo en grasa. A continuación, añada una capa de hojas verdes, tales como la lechuga romana, espinacas, y rúcala. Esta combinación de proteínas y verduras de hojas verdes puede hacer una atractiva y deliciosa merienda para los niños pequeños.

Cocine verduras de hoja verde al vapor o salteadas. Verduras de hojas verdes frescas se pueden convertir rápidamente en un acompañamiento delicioso para cualquier comida. Cocine al vapor y sazone con un poco de jugo de limón; saltee con ajo o cebolla verde; o en el microondas durante 2 minutos y cubra con un poco de aceite de oliva. Para sabor adicional, rocíe ligeramente con queso (queso feta, azul o Gorgonzola) o nueces picadas (almendras, pecanas o nogales).

En conclusión, al planificar sus menús siempre recuerde la importancia de que los niños pequeños coman una variedad de verduras. Para obtener más información sobre cómo se pueden incorporar más verduras en sus menús, revise el recurso Consejos para Ayudarle a Comer Más Verduras (*Tips to Help You Eat More Vegetables*) en la página web ChooseMyPlate.gov/vegetables-tips.

Referencias

Institute of Child Nutrition. (2010). 5 delicious ways to serve up leafy green vegetables. Retrieved from <http://www.theicn.org/documentlibraryfiles/PDF/20101101085434.pdf>.

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

