



Come bien siéntete, Fabuloso! ✨

El boletín del Capitán 5 Al Día Otoño 2008

En asociación con la Universidad de Connecticut el Colegio de Agricultura: El Departamento de ciencias y salud aliados (Allied Health Science) y el Departamento de Salud Publica de Connecticut

¡Bienvenidos nuevamente!

¡Esperamos con ansia otro año magnífico para el program del Capitán 5 al día! ¡Muchas gracias a todos los maestros y padres que están participando nuevamente con el programa este año! ¡También! Les queremos dar una bienvenida calurosa a maestros y padres nuevos.

¡Coma bién por menos en este Otoño!

Usando buenas estrategias en la casa y en la tienda le puede ayudar a economizar dinero en este otoño.

En el hogar:

- Piense acerca de su presupuesto de alimentos.
- ¡Revise sus alacenas para ver primero lo que usted tiene!
- Revise las hojas de propagandas de las tiendas de comidas para ventas y cupones para ayudarle a planear comidas para la semana.

En la tienda:

- Compre productos con el nombre de la tienda en vez de los productos de marca, ellos generalmente cuestan menos y usualmente saben igual.
- Verifique el precio de la unidad; Comprar al por mayor puede costar más al principio pero usted obtiene verdaderamente más por su dinero.
- Verifique las etiquetas de hechos de nutrición para estar seguro que usted no está "comprando" mucha sal, azúcar, o gordura saturada.
- Valla de compras sola (o) si puede, asi puedes pensar en lo que estas comprando.
- Trate de no hacer sus compras de alimentos cuando tiene hambre.
- Compre en los mercados locales de granjeros sus frutas y vegetales frescas.
- Compre los productos que están en la temporada, son menos costosos.

Para recetas mas fáciles visite nuestro website a:

www.captain5aday.org

Consejos de seguridad de alimentos para padres y estudiantes al regreso a la

Permanezca con cuidado este Otoño siguiendo estas pistas útiles para preparar y comer sus alimentos.:

1. Lave las manos con agua tibia y jabón por lo menos veinte segundos antes de usted prepare su alimento. (cante "Feliz cumpleaños" dos veces!)
2. Lave las frutas y verduras bajo el chorro de agua y seque con una toalla de papel..
3. Trabaje en una superficie limpia. Use una tabla de cortar separada para carnes crudas y frutas y verduras frescas.
4. Use una caja aislada para el almuerzo que permita que el alimento permanezca a una temperatura apropiada..
5. Lave las cajas del almuerzo con agua y jabón caliente después de cada uso.

VISITE NUESTRO WEBSITE AL:
www.captain5aday.org



Actividades divertidas del Otoño Para Hacer Con Sus Niños

- Escoger manzanas
- Tirar la pelota de football
- Caminar el perro
- Rastrillar las hojas
- Tallar la calabaza
- Pescar
- Hacer una excursión
- Hacer un espantapájaros
- Acampar afuera
- Jugando el fútbol
- Visitando un Mercado de granjeros
- Revisar el cambio de las hojas
- Correr bicicleta
- Hacer un picnic
- Piraguas (con mermelada!)
- Tirar un disco bolador

Ideas fáciles de Desayuno para el regreso a la escuela

¡Empiesele el día a su niño con una comida al por mayor que es económica y sencilla de hacer!

Burrito para el Desayuno (Rinde: 4 porciones Precio Por Servido: \$ 0.43)

1 1/3 tazas de frijoles negros machucados con 1 cucharadita de aceite de canola, o utilice frijoles refritos vegetarianos
4 tortillas de maíz
2 cucharadas de cebolla roja picada
1/2 taza de tomates picados
1/2 taza de salsa baja en sodio
4 cucharadas de yogurt natural (sin sabor) bajo en grasa
2 cucharadas de cilantro picado

1. Mezcle los frijoles, la cebolla y los tomates.
2. Coloque las tortillas en el horno de microondas entre dos pedazos de papel húmedo y caliente durante 15 segundos a máxima potencia.
3. Divida la mezcla entre las tortillas.
4. Doble cada tortilla con el relleno.
5. Coloque los burritos en un recipiente para microondas y coloque la salsa sobre cada burrito.
6. Caliente durante 15 segundos a máxima potencia.
7. Sirva con un poco de yogurt y cilantro encima.

Bebida Refrescante de Melón (Rinde: 8 porciones, Precio: Por Servido \$ 0.25)

1 melón maduro
2 1/2 tazas de zumo de naranja frío
2 cucharadas de azúcar granulado
hielo picado



1. Corte el melón por la mitad. Saque las semillas y la parte de en medio y corte el melón en cubitos de 1 pulgada
2. En una licuadora o procesador de alimentos, licúe los cubitos de melón con 1/2 taza de zumo de naranja hasta quedar una mezcla uniforme.
3. Coloque en una jarra y agregue el zumo de naranja restante y el azúcar. Revuelva hasta disolver el azúcar.
4. Sirva en vasos llenos de pedacitos de hielo.

Nota: Para agregar algo de variedad, intente con melones chinos o con fresas.



Funded by the USDA Food Stamp Program,
an equal opportunity employer and provider.

