



Catch a Rainbow on Your Plate and Supporting Lessons

Healthier lives. Happier families.

**A Healthy Living Program of
The National Council of Jewish Women
Greater Dallas Section**

214.368.4405

www.ncjwdallas.org - info@ncjwdallas.org

www.facebook.com/groups/ncjwdallasFFF

[YouTube: NCJWDALLAS Food Fit Fun](#)



iFood + Fit = Fun en YouTube!

Encuentre "NCJW Dallas Food Fit Fun" en YouTube.

1. Vaya a YouTube.com y escribe "NCJW Dallas Food Fit Fun" en la barra de búsqueda en la parte más alta de la ventana. O también puede usar su sitio de búsqueda preferido para encontrar las grabaciones de YouTube.
2. Cuando haya encontrado el sitio de NCJW Dallas Food Fit Fun, haga clic en "**HOME**" o "**VIDEOS**" para ver todas las lecciones, recetas y actividades disponibles.
3. Haga clic en la miniatura del video que desea ver.

Los subtítulos ocultos pueden estar disponibles en inglés y en otros idiomas si usa una computadora de escritorio o portátil.

Mientras se carga el video de YouTube:

1. Seleccione el ícono **CC** si está visible (abajo a la derecha) para activar los subtítulos ocultos.
2. Seleccione el ícono de engranaje para cambiar la apariencia o el idioma de los subtítulos.
3. Haga clic en "**Subtitles/CC**" en la ventana emergente Configuración. Seleccione "**Auto-translate**" para elegir el idioma de subtítulos que desea. Esto cambiará automáticamente los subtítulos del video al idioma seleccionado.

Si usa un teléfono celular o una tableta para acceder a YouTube, use el ícono de menú de **tres puntos** (arriba a la derecha) o el **ícono de engranaje** y seleccione "**Playback Settings**" para activar los subtítulos. La traducción automática puede estar disponible.

(Instructions in English are available on the inside of the back cover.)



Table of Contents

- Catch a Rainbow on Your Plate 5
- Meal Planning 7
- Simple Meals: 10 Foods to Always Have on Hand 9
- Stretching Your Food Dollar 11
- How to Shop at the Supermarket* 13
- Undercover Fruits and Veggies! 17
- Recipe for a Bright Future 19
- A Rainbow of Fruits and Vegetables 21
- Superfoods! 23

* Multi-Page Lesson

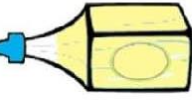


Tabla de Contenidos

- Atrapa un Arco Iris en su Plato 6
- Planeando el Menú 8
- Platillos Sencillos: 10 Alimentos que Siempre Debemos Tener a la Mano..... 10
- Estirando su Dinero Para la Comida 12
- Cómo Comprar en un Supermercado* 14
- ¡Frutas y Verduras Encubiertos! 18
- Recta por un Futuro Brillante 20
- Un Arco Iris de Frutas y Verduras 22
- ¡Superalimentos! 24

* Lección de varias páginas

Catch a Rainbow on Your Plate



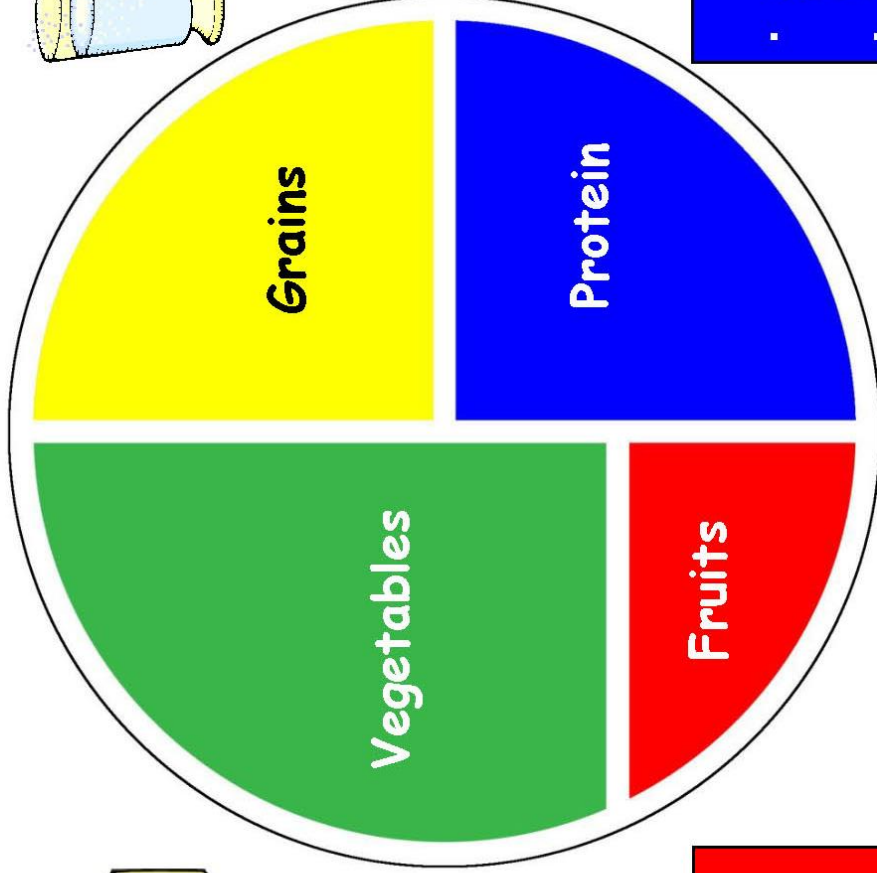
Make Your Oil Healthy

- Use small amounts of healthy oils like canola or olive
- Limit your use of butter
- Eliminate lard and other solid shortening



Get Your Calcium Rich Foods

- Use low-fat or fat-free milk and low-fat cheese
- Use low-fat milk instead of water in hot cereals
- If milk upsets your stomach, try lactose free milk
- Use low-fat yogurt in a fruit smoothie for breakfast or a snack



Vary Your Vegetables

- Buy fresh vegetables in season because they cost less and taste better!
- Shred carrots or zucchini into meatloaf, casseroles, quick breads and muffins.
- Serve a different colored vegetable at each meal

Grains

Make Half Your Grains Whole

- Substitute whole wheat flour for $\frac{1}{2}$ of the all-purpose flour in any recipe—no other changes necessary!
- Use the Nutrition Facts Label to find grain foods with at least 2 grams of fiber per serving
- Snack on popcorn instead of chips or crackers

Protein

Go Lean With Protein

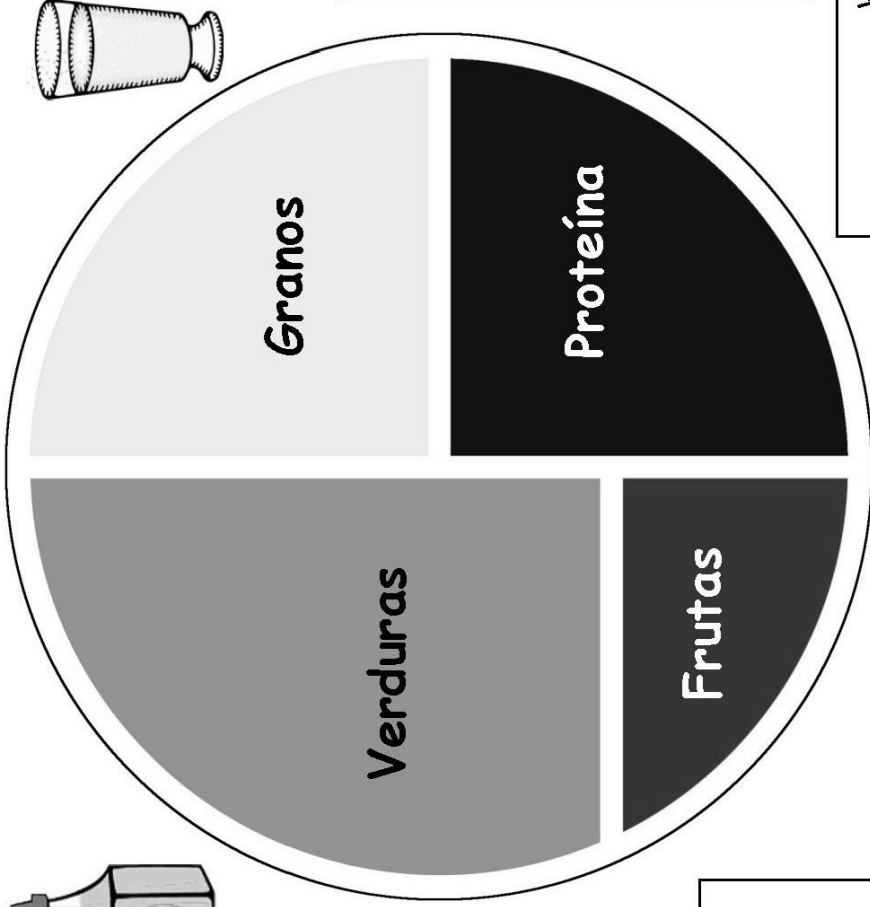
- Choose nuts, seeds or beans in place of meat at least once a day. They are low in fat and high in fiber!
- Trim all visible fat from meats and poultry before cooking and drain any fat that appears after cooking
- Choose extra-lean ground meats labeled 90% lean or more

Fruits

Focus on Fruits

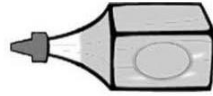
- Keep a bowl of whole fruit on the table, counter or in the refrigerator so it is ready to eat at snack time!
- Try meat dishes that use fruit, like apricot chicken salad or ham and pineapple pizza
- Add fruit to cereal or yogurt at breakfast

Atrapa un Arco Iris en Su Plato



Haga su aceite saludable

- Use pequeñas cantidades de aceite como canola y aceite de oliva
- Limite el uso de mantequilla
- Elimine el uso de manteca

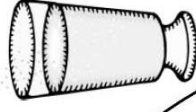


Varíe Sus Verduras

- ¡Compre verduras frescas de temporada porque cuestan menos y saben mejores!
- Corte zanahorias o calabacitas en pan de carne, guisos, panes y panecillos rápidos
- Sirva un diferente color de verdura en cada comida

Consiga sus Alimentos ricos en calcio

- Use leche descremada y use queso sin mucha grasa
- Use leche bajo en grasa en vez de agua caliente en su cereal caliente
- Si la leche regular le causa dolor de estómago, use leche sin lactosa
- Use yogur bajo en grasa para hacer su licuado de frutas para el desayuno o la merienda



Haga La Mitad de Sus Grãos Entera

- ¡Sustituya harina de trigo por $\frac{1}{2}$ de la harina regular en cualquier receta —ningunos otros cambios son necesarios!
- Use la Etiqueta de Hechos de Nutrición para encontrar la comida de grano con al menos 2 gramos de fibra por porción
- Sirva bocado de palomitas de maíz en vez de papas fritas o galletas

Céntrese en Frutas

- ¡Mantenga un tazón de fruta entera sobre la mesa, o en el refrigerador para comer en tiempo de merienda!
- Trate de usar fruta en platillos, como ensalada de pollo con albaricoque o pizza de jamón y piña
- Agregue fruta al cereal o en el yogur para desayunar

Vaya Delgado con Proteína

- ¡Escoja nueces, semillas o frijoles en lugar de carne por lo menos una vez al día! Son bajos en grasa y altos en fibra.
- Recorte toda grasa visible de carne y aves caseras antes de cocinar y escurra cualquier grasa que parezca después de cocinar
- Escoja carne extra-delgada marcado 90% de delgado o más



Meal Planning

Planning your meals for the whole week will help you save time and money. When dinner time comes, you will already know what you are going to serve, and you will have the ingredients in the house. Try to use foods that are on sale that week.



Plan to have as many meals as you can with your family. Family meals are a comforting ritual for both parents and children. Children like knowing that this is "family" time and a time to share daily events. This is the perfect time to introduce new foods to the family and be role models for healthy eating.

Choose a **VARIETY** of healthy foods. You do not want to serve your family the same things every day! This will also help you provide good, balanced nutrition.



Choose foods that are **COLORFUL**. Put a **RAINBOW** on your plate, including three different vegetables. Choose a variety of colors. Remember that the deeper the color, the more nutritious the vegetable.

Choose foods with a variety of **TEXTURES**, such as crunchy, smooth, and chewy. If your child dislikes textures, introduce them gradually.

ARRANGE the food on the plate to make it look as attractive as possible. Be aware that many children do not like their foods to touch each other.



Provide plenty of **CHOICE** in the food you serve. If children can select the foods, they are more likely to eat them. Be sure you offer different fruits and vegetables and still meet the "healthy" requirement.



Let the children **CHOOSE** what they eat by serving themselves. Include them in the meal preparation if possible. Children are more likely to try something new if they have helped prepare it.

STRETCH your food dollars by making use of leftovers.



Planeando el Menú

Planeando sus alimentos cada semana le ayudará a ahorrar tiempo y dinero. Usted ya sabrá que le servirá a su familia para cenar, por lo que tendrá los ingredientes necesarios para preparar sus alimentos en casa. Procure planear sus alimentos usando los ingredientes que estén de oferta durante esa semana.

Planee comer frecuentemente con su familia. Las comidas familiares son un ritual reconfortante para los padres y los niños. A los niños les gusta saber que este es el momento "de la familia" y un tiempo para compartir los acontecimientos diarios. Este es el momento perfecto para introducir nuevos alimentos a la familia y ser modelos de conducta para una alimentación saludable.

Elija una **VARIEDAD** de alimentos sanos. No quiere darle su familia lo mismo todos los días. Esto también ayudará a que le brinde una nutrición balanceada.

Elija alimentos **COLORIDOS**. Sirva un arco iris en su plato incluyendo tres diferentes verduras. Elija una variedad de colores. Recuerde que entre más oscuro es el color, son más las vitaminas y nutrientes que tiene el alimento.

Elija alimentos con variedad de **TEXTURAS**, suaves, crujientes y masticables. Introdúzcalas a sus hijos poco a poco.

Elija alimentos con **AROMAS** agradables y diferentes. ¡Los buenos aromas despiertan el apetito!

ACOMODE los alimentos en el plato de manera que se vean atractivos. Provea alternativas diferentes para **ESCOGER**, si los niños pueden elegir entre varias posibilidades, ellos estarán más dispuestos a comerlos. Nunca olvide que comer es un requisito **NUTRITIVO**.

Incluya a sus hijos en el proceso de **PREPARAR** y servir. Los niños estarán más dispuestos a probar algo nuevo si colaboraron con su preparación.

ESTIRE sus dólares de alimentos haciendo uso de las sobras.



Simple Meals: 10 Foods to Always Have on Hand

Having a kitchen stocked with these staples will help you get a meal ready in minutes.

- **Boneless, Skinless Chicken Breast**

Chicken is a low-fat protein that can be added to almost any meal. Try it for a sandwich or put it in a salad. Goes great in tacos or a stir-fry. Frozen chicken will last up to six months in your freezer (well-sealed) and will quickly add low-fat protein to any meal.



- **Unsalted Dry-Roasted Nuts**

Choose the roasted, unsalted version, not the oily snack mix kind. Instead of breadcrumbs, crush the nuts and use them to coat chicken breast strips for a tasty "breaded" cutlet.

- **Frozen Vegetables**

Something no freezer should be without. Stock your favorites, from broccoli to spinach, and use in everything from soup to pasta. Frozen vegetables can last up to one year.

- **Fat-Free Soup Broth**

No cook would ever be without soup broth (vegetable, chicken, or beef). Use it to flavor meat, rice, and a million other options. Add raw vegetables and a chicken breast, and you have a great meal.

- **Lean Ground Beef or Turkey**

Always good to have on hand. Make a burger or crumble into most dishes.

- **Cilantro and Garlic**

The perfect seasonings for just about anything.

- **Canola Oil**

One of the most versatile sources of good fat and a little goes a long way. "Extra Virgin" olive oil gives a great flavor boost.



- **Canned, Crushed, or Whole Tomatoes**

Chili, pasta sauce, soup — sooner or later, a recipe will call for it, so keep a can in the pantry. No salt added products are best.

- **Chicken Sausage**

Lower in fat than regular pork sausage, this will add a spicy flavor to meals. Use with spaghetti sauce for pasta or in a sandwich. It's even good at breakfast.



- **Dried Pasta**

A fail-safe dinner. Look for pasta with lots of fiber so a smaller serving fills you up more. It can be added to soups or eat with spaghetti sauce or a dash of olive oil and spices.



Platillos Sencillos: 10 Alimentos que Siempre Debemos Tener a la Mano

Tener una cocina surtida con los siguientes artículos te ayudara a preparar una comida en solo minutos.

- **Pechuga de Pollo Deshuesada y Sin Piel**
El pollo es una proteína baja en grasas que puede ser añadida a casi cualquier platillo. Pongalo en un sándwich o pruébalo en una ensalada. Es perfecto para tacos o frito con vegetales. El pollo congelado dura hasta 6 meses en el congelador (bien sellado) y rápidamente añade proteína baja en grasas a cualquier platillo.
- **Nueces Rostizadas Sin Sal**
Escoge la versión rostizada y sin sal y no las mezclas con mucho aceite. En lugar de usar pan molido, muele las nueces y úselas para cubrir tiras de pechuga de pollo para hacer unas sabrosas milanesas.
- **Verduras Congeladas**
Esto es algo que no debe de faltar en su congelador. Almacene sus vegetales favoritos desde brócoli hasta espinacas y úselos en todo desde una sopa hasta una pasta. Las verduras congeladas pueden durar hasta un año.
- **Consomé Sin Grasa**
A ningún cocinero puede faltarle el consomé sin grasa (verduras, pollo o res). Úseoa para darle sabor a la carne, arroz y otra infinidad de opciones. Añade verduras crudas y una pechuga de pollo y tienes una comida completa.
- **Carne Molida Magra o Pavo**
Muy bueno tenerlos a mano. Puedes hacer una hamburguesa o agregarlo a muchos otros platillos.
- **Cilantro y Ajo**
Los sazonadores perfectos para casi cualquier cosa.
- **Aceite de Cártamo (Canola)**
Una de las fuentes más versátiles de grasa saludable, y solamente un poco rinde mucho. El aceite de oliva extra virgen añade mucho sabor a cualquier platillo
- **Tomates Enlatados Enteros o Martajados**
Chili, salsa para pastas, sopa - tarde o temprano se van a usar en alguna receta, así que guarda una lata en la alacena. Productos sin sal agregada son los mejores.
- **Chorizo de Pollo**
Más bajo en grasa que el chorizo de puerco regular, le añadirá un toque picante a las comidas. Úselo con salsa de espagueti o para hacer un sándwich. Es bueno hasta en el desayuno.
- **Pasta**
Una cena infalible. Use pastas con mucha fibra para que una cantidad menor sea más satisfactoria. Puede añadirla a las sopas o comerla con salsa de espagueti o sencillamente con un chorrito de aceite de oliva y especias.



Stretching Your Food Dollar

Plan.

- Think ahead and make a menu for the week
- Make a grocery list
- Cut out and use coupons
- Buy seasonal fruits and vegetables
 - Fall/Winter - apples, pears, oranges, nuts
 - Spring/Summer - berries, melons, grapes, peaches, plums, cucumbers, tomatoes, corn



Shop.

- Shop at stores closest to where you live
- Look for weekly specials
- Stick to your list - buy only what you need
- Shop the outside aisles first
- Use coupons; however, be sure to check prices of store brands before using the coupons
- Look high - look low. Higher priced items are usually at eye level, so you'll find lower priced items on shelves above and below eye level
 - Check sell-by and use-by dates before buying perishables. The fresher the item, the more time you have to use it. Stores shelve new items behind old ones, so reach to



the back

- Compare prices using the "per oz." or "per lb." label on shelves

Store.

- Buy specials and store in cabinet or freeze for future use
- Vegetables and fruits stay fresher if you do not wash until ready to eat
- Freeze leftovers or use in another recipe



The most expensive food you buy is food you don't eat. Label and date leftovers.



Estirando su Dinero Para la Comida

Planea

- Piense un su menú para la semana
- Haga una lista cuando vaya al supermercado
- Utiliza cupones
- Compre las frutas y verduras de temporada
 - Otoño - Invierno: manzanas, peras, naranjas, nueces, etc.
 - Verano - Primavera: melón, uvas, duraznos, ciruelas, elotes, jitomates, etc.

Compras

- Compre en tiendas cerca de su casa
- Busque las ofertas de la semana
- Compre solo lo necesario
- Utiliza cupones
- Compare precios
- Fíjese en las fechas de caducidad y de venta, entre más nuevo sea el producto, más tiempo tiene para aprovecharlo.

Tiendas

- Compre en oferta y guarde en su alacena
- La fruta y las verduras duran más tiempo si las mantiene secas y las lavas al momento de usarlas
- Congele los sobrantes

La comida que no coma es un mal gasto. Pon la fecha a las sobras para que las consumas pronto.



How to Shop at the Supermarket

Before Shopping

- Plan your menus, remembering to choose from all the major food groups. You should have a RAINBOW on your plate!



- Make a shopping list.
- Clip coupons.
- Check the Wednesday supermarket ads.
- Shop after you have eaten. Hungry shoppers spend much more.



At the Supermarket

1. Shop the perimeter of the market first for fresh fruit and vegetables.



- Check out what is **ON SALE**.
- Remember that if something is advertised at 10 for \$10 - EACH piece is \$1.
- Remember also that if something is advertised at 3 pounds for \$5.99, you do NOT have to buy 3 pounds to get the sale price! Buy just what you need.



- Weigh what you want to buy if the price is per pound. If papaya is only 79c per pound - the whole fruit could cost \$4!
- Buy what is in season. It is probably fresher (does not come from a distant land) and a better price.
- Buy only what you need. Sometimes we buy a lot because it is a bargain, but it is NOT a bargain if half of it goes to waste.

2. Check out the good buys in the meat and poultry section

- A whole chicken is cheaper than pieces - and dark meat is less expensive than white meat.



- Sometimes a whole roasted chicken is cheaper than pieces or even a whole fresh chicken. You also do not have to take time and effort to cook it and can use it to make more than one meal.
- Try ground turkey or chicken for your hamburgers - cheaper and healthier.
- If you see a bargain, **BUY IT**. Meat, fish, and poultry freeze well.

3. On to the dairy section

- Use coupons or choose the store brands for milk - butter - eggs - yogurt.
- Check the store specials.



Cómo Comprar en un Supermercado

Antes de Comprar

- Planee sus menús recordando seleccionar alimentos de todos los principales grupos de comida. ¡Debe de tener todos los colores del arcoíris en su plato!
- Haga una lista de compras.
- Corte cupones.
- Revise las ofertas de los miércoles en los supermercados.
- Compre después de haber comido. Si compra cuando tiene hambre, gastara mucho más.

En el Supermercado

1. Compre primero en las periferias del supermercado las frutas y los vegetales frescos.

- Revise lo que este en oferta.
- Recuerde que si algo está anunciado a 10 por \$10.00 CADA pieza cuesta \$1.00.
- ¡Recuerde también que si algo está anunciado a 3 libras por \$5!99 NO tiene que comprar 3 libras para que te den el precio de oferta! Compre solo lo que necesite.
- Pese lo que quiera comprar si el precio es por libra. ¡Si una papaya cuesta solamente 79c por libra - la fruta entera podría costarle \$4!00!
- Compre lo que este de temporada. Probablemente sea más fresco (no es importado de algún país lejano) y lo encuentra a mejor precio.
- Compre solo lo que necesite. Algunas veces compramos mucho porque es una ganga - pero si vas a desperdiciar la mitad, pues termina no siendo una ganga.

2. Revise las Buenas Compras en la sección de carnes y aves.

- Un pollo entero es más barato que si se compra en piezas. La carne oscura es más barata que la carne blanca.
- Algunas veces un pollo rostizado entero es más barato que comprar piezas de pollo o aun más barato que un pollo fresco entero, además que no tendrás que poner esfuerzo ni tiempo para cocinarlo, y lo puedes usar para más que una comida.
- Procura hacer hamburguesas de pavo o pollo, las cuales son más baratas, y sobre todo más saludables.
- ¡Si usted ve un negocio, CÓMPRELO! La carne, el pescado y las aves se pueden congelar muy bien.

3. En la sección de lácteos.

- Utiliza cupones o compre las marcas de la tienda cuando compre leche, mantequilla, huevos o yogurt.
- Revise los especiales de la tienda.



- Check "sell by" and "use by" dates before buying perishables. The fresher the item, the more time you have to use it. Stores put new items behind old ones, so reach to the back. But remember, a "Sell By" date does NOT mean that the item will be bad the day after. Depending on the item, you can usually use it for up to a week after that date.



4. Now shop the center aisles.

- Use your coupons, **BUT** check to see if the store brand is cheaper than the brand WITH the coupon discount. In most cases, store brands are more affordable, and there is no difference in quality.
- The items the store wants you to buy are at eye level. The better value items are either positioned higher or lower. Check both.
- Check special offers. If you find 5 cans for \$1, the 4 cans you don't use this week will still be fine next week.
- Name Brand cereals can be **VERY** expensive - even with coupons. Once again, check the price of the Store Brand and bulk packaging.
- Check the "per ounce" price that may be on the shelf price tag by the item. Larger sizes are not always cheaper.
- Check in the freezers for sale priced items. Sometimes the frozen vegetables are a better price than fresh, and they are just as healthy.
- Chose frozen and canned fruit and vegetables with the least amount of added sugar, salt, or other additives.



5. Time to CHECK OUT.

- **BRING** your OWN bags. It is better for the environment.
- If you have a child or children with you, check to be sure that they have not thrown any extra items into your cart!
- Remember to hand in your coupons.
- Watch the prices as they appear on the register. Items on sale don't always appear correctly.



- Keep your receipts. You will need them if you have to return an item, and it helps you keep track of your household expenses.



- Checa las fechas de caducidad antes de comprar alimentos perecederos. Entre más fresco el producto, el mayor tiempo que tendrás para consumirlo. Las tiendas usualmente ponen los productos nuevos detrás de los viejos, así que selecciona los que estas más atrás en la repisa. Siempre ten presente que la fecha de "sell by" NO precisamente significa que el producto no servirá al día siguiente de esa fecha, generalmente lo puedes usar hasta una semana después de esa fecha dependiendo del producto.

4. Ahora a comprar en los pasillos centrales.

- Usa sus cupones, PERO siempre checando si el precio de la tienda es más barato que el de marca incluyendo el descuento del cupón. En la mayoría de las veces el precio de la marca de la tienda es más asequibles y la calidad es la misma.
- Los productos que la tienda quiere que compre están a nivel de la vista. Los productos más competitivos están ya sea más arriba o más abajo, checa ambos lugares.
- Checa ofertas especiales. Si encuentras 5 latas por \$1.00, las 4 latas que no uses esta semana, estarán todavía buenas para las siguientes semanas.
- Los cereales de marca reconocida pueden ser bastante más caros, aun con cupones. Una vez más, checa el precio de la marca de la tienda, o si es posible comprar el cereal suelto por libra.
- Siempre checa el precio por onza en la etiqueta del precio. Las cajas más grandes no siempre salen más baratas.
- Checa productos en oferta en los congeladores. Algunas veces los vegetales congelados están más baratos que los frescos, y son igual de saludables.
- Selecciona frutas y vegetales enlatados o congelados que NO contengan azúcar, sal u otros aditivos añadidos.

5. Tiempo de PAGAR.

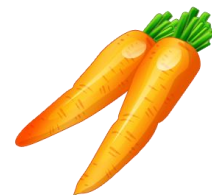
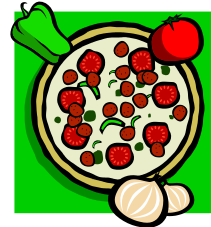
- Trae contigo sus propias bolsas. Es mejor para la protección del ambiente.
- ¡Si vas con niños pequeños revisa que no hayan echado nada extra al carrito de compras!
- Recuerda de entregar sus cupones.
- Checa los precios en la registradora. Los precios de artículos en oferta no siempre aparecen correctamente en la registradora.
- Siempre guarda sus recibos. Los necesitaras si tienes que regresar algún artículo, además que te ayudara a llevar un record de sus gastos.



Undercover Fruits and Veggies!

Here are some great ways to include more fruits and vegetables in your diet. These are also a good way to introduce new items to your family.

- Add fruit to your cereal.
- Add fresh fruit to yogurt.
- Top whole wheat toast with peanut butter and banana.
- Make kebabs with chunks of fruit.
- "Hide" vegetables in soups, sauces, or stews.
- Add finely chopped vegetables to pizza.
- "Hide" mashed cauliflower in mashed potatoes.
- Make three-color mashed potatoes by adding green, red, and orange mashed vegetables to each third of the potatoes, and serve as a rainbow.
- Make smoothies with fruit.
- Add vegetables or fruit such as pumpkin, carrots, or apples to muffins and cakes.
- Make a fresh fruit salad.
- Use apple or orange juice when cooking pasta or rice.
- Add shredded carrots or zucchini to meatloaf or hamburgers.
- Use apple juice or orange juice when cooking apples, peaches, or other fruit, and then use less sugar.
- Add finely chopped vegetables to salsa.





¡Frutas y Verduras Encubiertos!

Hay varias formas de poder incluir más frutas y verduras en la dieta. También hay varias formas de introducirlas a tu familia.

- Agregue frutas al cereal.
- Agregue fruta fresca al yogurt.
- Prepare un sándwich de trigo integral con mantequilla de cacahuete y rebanadas de plátano.
- Haga brochetas con fruta rebañadas.
- Se pueden "esconder" vegetales en sopas, salsas y guisados.
- Se pican vegetales finamente y se agregan a una pizza.
- "Esconde" puré de coliflor en puré de papas.
- Haga puré de papas agregándole colorante verde rojo y naranja, y se le pueden agregar vegetales de esos colores y así servirlo como si fuera un arco iris.
- Haga licuados con frutas.
- Se pueden agregar frutas o verduras como calabaza, zanahorias y manzanas a mollete y a pasteles.
- Haga ensalada de frutas.
- Use jugo de naranja o de manzana cuando cocine pasta o arroz.
- Agregue zanahoria o calabaza a la carne molida o a las hamburguesas.
- Use jugo de naranja o de manzana cuando cocine con manzanas, duraznos o cualquier otra fruta y así se usará menos azúcar.
- Agregue verduras finamente picadas a cualquier salsa.

RECIPE FOR A BRIGHT FUTURE

TEXAS STYLE

DON'T EAT JUST TO FILL UP. EAT SO YOU CAN GROW UP STRONG, HEALTHY AND SMART. A GROWING BODY – AND THAT INCLUDES YOUR BRAIN – NEEDS HEALTHY FOOD WITH PLENTY OF VITAMINS AND MINERALS. CHOOSE FOOD THAT IS TASTY AND HEALTHY – THEN HAVE FUN GROWING!

YOUR BODYGUARD

INGREDIENT: Vitamin C

DIRECTIONS: Vitamin C is like your own personal bodyguard. It boosts your body's ability to fight off disease and heal wounds, while working double time to help keep teeth and gums healthy. Your body does not store vitamin C, so it is important to have at least one vitamin C-rich food every day.

SHOPPING LIST: Find vitamin C in oranges, watermelons, peaches, grapefruit, blueberries, cantaloupes, honeydew, limes, lemons, strawberries and tomatoes. Also look for green and red peppers, chili peppers, spinach, broccoli, cabbage, potatoes and sweet potatoes.

LOOKING GOOD

INGREDIENT: Vitamin A

DIRECTIONS: For good eyesight, healthy skin and great hair, grab some foods high in vitamin A. In addition to helping you look good on the outside, vitamin A works wonders on your insides, too – and may even help prevent cancer and heart disease.

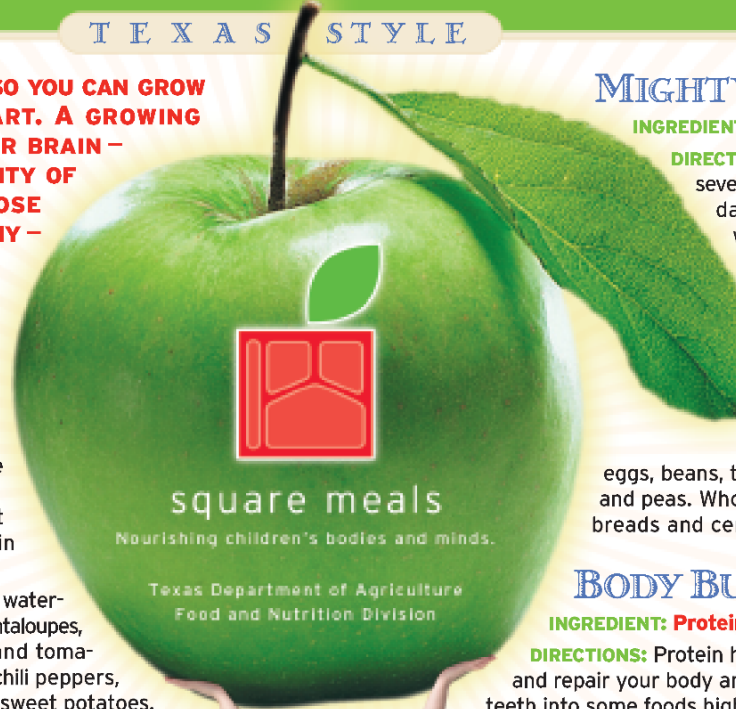
SHOPPING LIST: Find vitamin A in carrots, peas, spinach, broccoli, winter squash, sweet potatoes, kale, beet and turnip greens, red peppers, pumpkins and cantaloupes. Check out the dairy section and look for fat-free or low fat milk with added vitamin A. You can also find vitamin A in cheese and eggs.

THE BONE ZONE

INGREDIENT: Calcium

DIRECTIONS: You need strong bones for a sturdy body and calcium is the key. Calcium builds strong teeth, too!

SHOPPING LIST: Find calcium in fat-free or low fat milk, yogurt and cheese as well as spinach and tofu. Be on the lookout for orange juice with added calcium.



MIGHTY MINERAL

INGREDIENT: Iron

DIRECTIONS: Fuel up with several sources of iron every day. Iron is important when you are young and growing quickly. Iron helps your blood carry oxygen to all of your growing cells.

SHOPPING LIST:

Find iron in lean beef, chicken, turkey, fish, pork, eggs, beans, turnip greens, spinach and peas. Whole grain and enriched breads and cereals also have iron.

BODY BUILDER

INGREDIENT: Protein

DIRECTIONS: Protein helps build, maintain and repair your body and muscles, so sink your teeth into some foods high in protein every day.

SHOPPING LIST: Find protein in lean beef, chicken, turkey, fish, pork, eggs and beans as well as fat-free or low fat milk, yogurt and cheese.

ENERGY BOOSTERS

INGREDIENT: B Vitamins

DIRECTIONS: Boost your body with foods rich in B vitamins. B vitamins help your body release energy from foods you eat.

SHOPPING LIST: Whole grain breads and cereals are important sources of B vitamins.

Find more information on daily nutrition needs at www.mypyramid.gov. Visit www.squaremeals.org or call (888) TEX-KIDS for school meal program details, healthy recipes and more. Square Meals is the Texas Department of Agriculture's school nutrition education and outreach program, funded by the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service.

THREE TIPS FOR PARENTS

1 Get Colorful!

Fruits and vegetables come in a virtual rainbow of colors. Encourage your child to choose from a variety of colorful, fresh fruits and vegetables daily. Fresh fruits and vegetables are packed with vitamins and minerals and do not have added sugars or sodium.

2 Get Fit and Keep it Fun!

Get your child involved in fun physical activities. Put up a basketball hoop in the neighborhood, go jogging or biking together, or get a sandlot game of baseball going. Exercise is always more fun when enjoyed with others.

3 Get Picky – the Right Way!

Food preferences form early, so help your child develop lifelong, healthy habits now. Ask your child to help you pick out fresh produce when you shop. Children are more apt to eat fruits and vegetables they have picked out themselves. Your child can pick from a variety of healthy food at school, and school meals are nutritious, fast, easy and affordable.

Square Meals is the Texas Department of Agriculture's school nutrition education and outreach program, funded by the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer. TDA M(N) 621 11/06

RECETA POR UN FUTURO BRILLANTE

ESTILO TEXANO

NO COMAS SIMPLEMENTE PARA LLENARTE. COME DE MANERA QUE CREZCAS FUERTE, SANO E INTELIGENTE. UN CUERPO EN CRECIMIENTO—Y ESTO INCLUYE TU CEREBRO—NECESITA ALIMENTO SANO CON MUCHAS VITAMINAS Y MINERALES. ELIJA ALIMENTO QUE ES SABROSO Y SANO—¡ENTONCES DIVIÉRTETE CRECIENDO!

TU GUARDAESPALDAS

INGREDIENTE: Vitamina C

DIRECCIONES: La vitamina C es como tu propio guardaespaldas. Aumenta la habilidad de tu cuerpo para combatir enfermedades y curar heridas, a la misma vez que mantiene tus dientes y encías saludables. Tu cuerpo no almacena la vitamina C, así es que es importante consumir al menos un alimento rico en vitamina C cada día.

LISTA DE COMPRAS: Encuentra la vitamina C en las naranjas, sandías, duraznos, toronjas, moras, melones, limas, limones, fresas y tomates. También busca chiles verdes y rojos, chiles picantes, espinaca, brócoli, repollo, papas y camote.

MIRANDO BIEN

INGREDIENTE: Vitamina A

DIRECCIONES: Para tener buena vista, piel saludable y bonito cabello, agarra algunos alimentos altos en vitamina A. Además de hacerte lucir bien por afuera, la vitamina A hace maravillas por adentro también—y hasta puede ayudar a prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón.

LISTA DE COMPRAS: Encuentra la vitamina A en las zanahorias, los chícharos, la espinaca, brócoli, calabacita, camote, col, remolacha y hoja de nabo, chiles rojos, calabazas y melones. Busca en la sección de productos lácteos la leche descremada o baja en grasa, con vitamina A añadida. Además puedes encontrar la vitamina A en el queso y los huevos.

LA ZONA DEL HUESO

INGREDIENTE: Calcio

DIRECCIONES: Necesitas huesos fuertes para tener un cuerpo robusto, y el calcio es la clave. ¡El calcio también forma dientes fuertes!

LISTA DE COMPRAS: Encuentra el calcio en la leche descremada o baja en grasa, yogurt y queso, así como en la espinaca y tofú. Busca el jugo de naranja con calcio añadido.



MINERAL PODEROSO

INGREDIENTE: Hierro

DIRECCIONES: Llena el tanque de combustible con varias fuentes de hierro cada día. El hierro es importante cuando eres joven y estás creciendo rápidamente. El hierro ayuda a la sangre a llevar oxígeno a todas las células de tu cuerpo.

LISTA DE COMPRAS: Encuentra el hierro en la carne de res baja en grasa, pollo, pavo, pescado, cerdo, huevos, frijoles, hoja de nabo, espinaca y arvejas. Los panes y cereales enriquecidos hechos de granos integrales también tienen hierro.

CONSTRUCTOR DEL CUERPO

INGREDIENTE: Proteína

DIRECCIONES: La proteína ayuda a construir, mantener y reparar tus músculos y tu cuerpo, así es que coma algunos alimentos altos en proteína cada día.

LISTA DE COMPRAS: Encuentra la proteína en la carne de res baja en grasa, pollo, pavo, pescado, cerdo, huevos y frijoles, así como en la leche descremada o baja en grasa, el yogurt y el queso.

IMPULSADORES DE ENERGÍA

INGREDIENTE: Vitaminas B

DIRECCIONES: Impulsa tu cuerpo con alimentos ricos en vitaminas B. Las vitaminas B ayudan a tu cuerpo a usar la energía que tiene los alimentos que comes.

LISTA DE COMPRAS: Los panes y cereales hechos con granos integrales son fuentes importantes de vitaminas B.

Encuentra más información acerca de las necesidades nutricionales diarias en www.mypyramid.gov. Visita www.squaremeals.org o llama al (888) TEX-KIDS para obtener detalles del programa de comidas escolares, recetas saludables y más. Square Meals es el programa de educación sobre nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, operado con fondos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Alimentos y Nutrición.

TRES CONSEJOS PARA LOS PADRES

1 ¡Busque colorido! Las frutas y vegetales vienen en un arco iris de colores. Aliente a sus hijos a escoger de una variedad colorida de frutas y vegetales frescos diariamente. Las frutas y vegetales frescos están cargados de vitaminas y minerales y no tienen azúcar o sodio añadidos.

2 ¡Póngase en forma y hágalo de manera divertida! Involucre a sus hijos en actividades físicas divertidas. Coloque una canasta de baloncesto en la vecindad, vayan a correr bicicleta o a trotar juntos, u organice un juego de béisbol en un solar baldío. El ejercicio siempre es más divertido cuando se disfruta con otros.

3 ¡Póngase exigente—pero de buena manera! Las preferencias alimenticias se forman a temprana edad, así es que ayude a sus hijos ahora a desarrollar hábitos saludables que les durarán toda la vida. Pida que su niño le ayude a seleccionar el producto fresco cuando usted hace compras. Los niños están más dispuestos comer las frutas y verduras que se han seleccionado. Su niño puede escoger de una variedad de alimento sano en la escuela, y las comidas escolares son nutritivas, rápidas, fáciles y baratas.

Square Meals es el programa escolar de promoción y educación sobre la nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, financiado por Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU. De acuerdo con la ley federal y con las normas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC. 20250-9410 ó llame al (800) 795-3272 ó al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. TDA M(N) 6211/06

A Rainbow of Fruits and Vegetables



<p>ORANGE Vitamins A, C, K</p> <ul style="list-style-type: none"> Apricots Butternut squash Cantaloupe Carrots Mangoes Oranges Peaches Pumpkin Sweet potatoes 	<p>YELLOW Vitamins A, C</p> <ul style="list-style-type: none"> Grapefruit Lemons Pineapples Sweet corn Yellow apples Yellow pears Yellow summer squash Yellow winter squash 	<p>WHITE/TAN Vitamins B6, C, K</p> <ul style="list-style-type: none"> Bananas Brown pears Cauliflower Cocoa Coconut Dried beans Garlic Ginger Jicama Mushrooms Nuts Onions Parsnips Potatoes Turnips White Corn 	<p>GREEN Vitamins A, B3, B6, C, E, K, iron, folic acid, potassium</p> <ul style="list-style-type: none"> Asparagus Avocados Broccoli Celery Cucumbers Green beans Green cabbage Green grapes Green onion Green pepper Honeydew Leafy greens Lettuce Limes Peas Spinach Zucchini 	<p>RED Vitamins A, C</p> <ul style="list-style-type: none"> Beets Cherries Cranberries Kidney beans Papaya Radishes Red apples Red bell peppers Red chili pepper Red grapes Red onions Red potatoes Strawberries Tomatoes Watermelon 	<p>BLUE/PURPLE Vitamins C, K</p> <ul style="list-style-type: none"> Black Olives Blueberries Dried plums (prunes) Eggplant Grapes Plums Purple cabbage Raisins
---	--	--	---	--	---

Un Arco Iris de Frutas y Verduras



<p>NARANJA Vitamina A, C, K</p> <p>Albaricoques Chayote Melón Zanahoria Mangos Naranjas Duraznos Calabaza Camote</p>	<p>AMARILLO Vitamina A, C</p> <p>Toronja Limones Piñas Maíz Dulce Manzanas Amarillas Peras Amarillas Calabaza Amarilla de Verano Calabaza Amarilla de Invierno</p>	<p>WHITE/TAN Vitamina B6, C, K</p> <p>Plátanos/Guineos Peras cafés Coliflor Cacao Coco Frijoles Secos Ajo Jengibre Jícama Hongos Nueces Cebollas Chirivía Papas Nabos Maíz Blanco</p>	<p>VERDE Vitamina A, B3, B6, C, E, K, hierro, ácido fólico, potasio</p> <p>Espárragos Aguacates Brócoli Apio Pepinos Judías verdes Repollo Uvas verdes Cebolla verde Chile Morón Gotas de miel Verduras de hoja verde Lechuga Limas Chícharos Espinacas Calabacín</p>	<p>ROJO Vitamina A, C</p> <p>Remolacha Cerezas Arándanos agrios Frijoles Papaya Rábanos Manzanas Rojas Chile Moron Rojo Chile Rojo Uvas Rojas Cebollas Rojas Papas Rojas Fresas Tomates Sandía</p>	<p>AZUL/ MORADO Vitamina C, K</p> <p>Aceitunas Negras Arándanos Pasas de Ciruelas Berenjena Uvas Ciruelos Repollo morado Pasas</p>
---	---	--	--	---	---



Superfoods!

Superfoods are defined as those foods which are so nutrient-rich that they can help fight aging and illness and are low in calories. These are the superfoods that will boost your immune system and help you fight everything from the flu to aging.

Apples
Bananas
Beets
Blueberries
Broccoli
Cabbage
Canned Pumpkin
Cantaloupe
Carrots
Green Beans



Kale
Kiwi
Oranges
Prunes (Dried Plums!)
Red Bell Pepper
Spinach
Strawberries
Sweet Potatoes
Swiss Chard
Tomatoes



Beans
Chunk Light Tuna
Fat-Free or 1% milk

Oatmeal
Salmon
Sardines



Cinnamon

Turmeric

Pomegranate Juice



Vegetable Juice



Almonds
Walnuts

Quinoa



Soy
Yogurt

(The best is left for last!)

Dark Chocolate, 70% cacao or higher



¡Superalimentos!

Los superalimentos son definidos como aquellos alimentos que son tan ricos en nutrientes que pueden ayudar a prevenir el envejecimiento y las enfermedades. Abajo encontrara una lista de los superalimentos que recargaran su sistema inmune y le ayudaran a prevenir cualquier cosa desde una gripe hasta el envejecimiento.

Manzanas
Plátanos
Betabeles
Zarzamoras
Brócoli
Repollo
Calabaza enlatada
Melón
Zanahorias
Ejotes

Frijoles
Atún en agua
Leche 1% o sin grasa

Canela

Jugo de granada

Almendras
Nueces de Castilla

Soya
Yogurt

Col Rizada
Kiwi
Naranjas
Ciruelas pasas
Pimiento Morrón Rojo
Espinacas
Fresas
Camotes
Acelgas
Tomates

Avena
Salmon
Sardinas

Cúrcuma

Jugo de verduras

Quínoa

Chocolate Oscuro, 70% o mas
(¡Lo mejor se deja al final!)



Food + Fit = Fun Lessons on YouTube!

Find "**NCJW Dallas Food Fit Fun**" on YouTube.

1. Go to YouTube.com and put "**NCJW Dallas Food Fit Fun**" in the search bar at the top of the window. Or you also can use your favorite search site to find YouTube recordings.
2. Once you have found the NCJW Dallas Food Fit Fun site, click on "**HOME**" or "**VIDEOS**" to see all available lessons, recipes, and activities.
3. Click on the thumbnail of the video you want to view.

Closed captions may be available in English and other languages if you use a desktop computer or laptop.

While the YouTube video loads:

1. Select the **CC icon** if visible (bottom right) to turn on closed captions.
2. Select the **gear icon** to change the appearance and/or language of the closed captions.
3. Click "**Subtitles/CC**" in the Settings pop-up. Select "**Auto-translate**" to pick the subtitle language you want. This will automatically switch the video's subtitles to the selected language.

If you use a cellphone or tablet to access YouTube, use the **three-dot** menu icon (top right) or **gear icon** and select "**Playback Settings**" to turn on closed captions. Auto-translate may be available.

