

# SFE Newsletter

## Putting Child Nutrition First

**¡En marzo vamos a celebrar el mes de la nutrición!**  
**¿Estás comiendo de los 5 grupos de alimentos?**



✓ **Granos:** Siempre escoja 100% grano integral.



✓ **Frutas:** Busca colores diferentes!

- Anaranjado: Duraznos, Naranja, Nectarinas
- Amarillo: Guineos, Piña, Peras
- Verde: Kiwi, Uvas, Manzanas
- Violeta: Uvas, Ciruelas, Arándano
- Rojo: Manzanas, Fresas, Cerezas



✓ **Vegetales:** Piense en el color verde!  
 Los mejores vegetales verde oscuro porque están altos en fibra y hierro.

- Brócoli, Brussel Sprouts, Aguacate, Repollo, Kale, Celery, Lechuga, Espinaca



✓ **Lácteos:** Yogur y leche son altos en calcio, bueno para tus huesos. Come yogur como una merienda o inclúyelo como parte de tu desayuno, eso mantendrá los huesos fuertes y saludables.



✓ **Proteína:** Escoja pollo, frijoles (habichuelas) y nueces. ¡Te ayudaran a mantener tus músculos!



**¿Amas Mantequilla de Maní?**  
**Buenas Noticias:** Este primero de marzo celebraremos el día de las persona que aman la mantequilla de maní!

¿Sabías que le maní es un superalimento que ofrece más de 30 vitaminas y nutrientes?

- Come maní con frutas y verduras para dar a su cuerpo un impulso de salud extra.

¡Mantequilla de mani también es buena para mantener el corazón saludable y prevenir algunos tipos de cáncer!

- Pruébelo en una tostada para el desayuno o un aperitivo.

### Paletas de Mantequilla de Maní y Guineo

#### Ingredientes:

4 Guineos grandes  
 1/2 vasos cremosa mantequilla de maní  
 12 onzas frozen whipped dessert topping  
 1 cucharada de jugo de limón.

**Direcciones:** Coloque todos los ingredientes en una licuadora y procese hasta que estén suaves. Verte en moldes de helado. Congélalo hasta que esté firme. Para 12 personas.