



Estimada Familia,

¿Sabía usted que para el año 2050 los agricultores deberán doblar la producción de alimentos para dar de comer a nuestra creciente población? Su hijo o su hija pueden ser unos científicos, agricultores o dueños de un negocio de distribución que jugarán un papel importante en la solución de este problema.

Nuestra clase ha estado aprendiendo sobre los agricultores, avances tecnológicos en la producción de alimentos, el mejoramiento del contenido alimenticio y mucho más. Estos son algunos de los temas que hemos cubierto en clase. Apoya a tus hijos a compartir las lecciones aprendidas.

- Un **agricultor** americano produce alimentos suficientes para alimentar a 155 personas.
- Después que los alimentos salen de la granja, muchos son procesados en diferentes maneras. Procesar los alimentos ayuda a extender la vida de ellos y previene que se estropeen, añade nutrientes y permite su empaquetamiento en sistemas convenientes para el consumidor.
- Para estar sanos, debemos **consumir grupos diferentes de alimentos, granos, proteínas, frutas, vegetales y productos lácteos**. La nueva guía alimenticia MyPlate recomienda que la mitad del plato debe ser fruta y vegetales. Para más información visita ChooseMyPlate.gov.
- Los alimentos nos dan energía. Comer meriendas es bueno, siempre y cuando sean sanas y se combine con una dieta balanceada y un plan de ejercicios. **Tomar decisiones inteligentes alimentos nos da energía de larga duración.**
- **Las etiquetas de los alimentos** proporcionan gran parte de la información que necesitamos para determinar cómo un alimento contribuye a una dieta equilibrada.
- No todos los **términos de alimentos** son iguales. Algunos, como “locales” y “totalmente natural” son ampliamente utilizados, pero no están definidos por el gobierno.
- **La seguridad alimentaria** es crítica. ¿Su hijo esta preparando algunos de sus propios alimentos? Dígale a su niño que comparta lo que nuestra clase ha aprendido sobre la cocción de alimentos de forma segura para eliminar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.
- **El balance de energía** conlleva un equilibrio entre el número de calorías que tomamos con el número que utilizamos para las actividades diarias y el ejercicio. Pregúntele a su niño sobre las maneras de mantener el equilibrio.
- Hay un montón de maneras **convenientemente y prácticas para incorporar las opciones saludables en nuestras dietas**. Por ejemplo, la mayoría de alimentos congelados y enlatados son iguales en nutrición que de los alimentos frescos. Sin embargo, se mantienen frescos durante más tiempo, por lo que son más fáciles de mantener a la mano y se desperdicia menos comida. Eso es importante en la alimentación de un mundo en crecimiento.

Por supuesto, el mejor lugar para construir hábitos saludables es en casa. Antes de su próximo viaje a la tienda de comestibles, anime a su niño a planificar una comida saludable. Compre los ingredientes y prepare la comida juntos. **Entre más sepan los niños sobre una variedad de alimentos y fuentes de alimento, mejor van a estar en un nuestro mundo cada vez más poblado. Para obtener más información sobre Alianza para Alimentar el Futuro, visite la página web, www.AlliancetoFeedtheFuture.org/education.**

Atentamente,

teacher's name

P.D. Esta es una receta apta para niños cortesía de Alianza para Alimentar el Futuro. Inténtela en tu cena mañana.



ALLIANCE TO
FEED THE FUTURE



FARM CREDIT

Lending support to rural America

Sabrosa Mezcla de Tortellini

3 cuartos (12 tazas) de agua
9-oz paquetes de tortellini de queso, crudo
1 lata de pollo cocido, colado
2 tazas de tomates cherry, cortados a la mitad
2 cucharadita de aceite de oliva
1/4 cucharadita sal de ajo
1/4 taza sin apretar de albahaca fresca picada o perejil

1. Cocine y cuele el tortellini siguiendo las indicaciones del paquete.
2. Coloque el tortellini en un tazón mediano. Añada el pollo, el tomate cherry, el aceite de oliva y la sal de ajo. Revuelva suavemente para cubrir todos los ingredientes.
3. Añada la albahaca o perejil por encima y sirva.

Para obtener otras recetas aptas para niños, visita la página web kidnetic.com.

Convierta esto
en una comida!
Agrega un plato de
fruta o otra verdura,
como el brócoli!