

# Nutrition Notes *TO GO*



OCTOBER

## Strong Bones For All Ages

**S**trong bones are important for all ages. Over half of us don't get enough calcium in our diet and our bones can suffer as a result. Try these tips to boost your calcium and feed your bones:

- Drink milk and eat foods made from milk. They're high in calcium and great for strong bones.
- If you feel bloated or have cramps after drinking milk due to lactose intolerance, try eating yogurt or cheese instead.
- Dairy products contain fat, so be sure to choose low-fat or fat-free milk, yogurt, and cheese.
- Add low-fat cheese to sandwiches, wraps, burritos, and omelets.
- Top vegetables with sliced or shredded low-fat cheese.
- Layer yogurt with fruit and cereal to make a parfait.
- Drink orange juice fortified with calcium.

## What's in Season...

**S**ave money and enjoy the best flavors of the season! Best buys for fresh fruits and vegetables in October are:

### Vegetables:

Beets  
Broccoli  
Brussels Sprouts  
Cabbage  
Carrots  
Cauliflower  
Celery  
Cucumbers  
Eggplant  
Greens (collards, kale, mustard)  
Potatoes  
Pumpkins  
Turnips  
Winter squash

### Fruits:

Apples  
Cranberries  
Grapes  
Pears  
Raspberries  
Watermelon

## Keep Moving

**E**njoy the crisp fall weather by going for a daily walk. Take your children on a 'leaf hunt' to find fall leaves that are red, yellow, orange, and brown. Bend, reach, and stretch as you stop to pick up the colorful autumn leaves!



Illustration from *On Track to Kindergarten*, Elgin, IL: Building Blocks, 2001.

## Low-Fat Vegetable Dip

Makes 2 cups

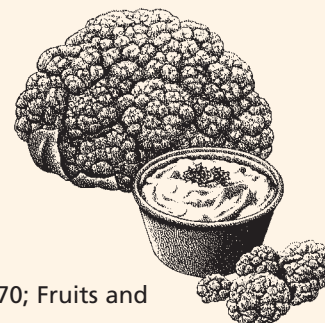
1 cup cottage cheese, low-fat, unsalted  
1 cup plain yogurt, fat-free or low-fat  
1 packet dry salad dressing mix

### TIPS:

- Adjust the amount of salad dressing mix according to your taste.
- Try using this low-fat dip as a spread on sandwiches instead of mayonnaise.

**Nutrition Facts:** Serving Size: 2 tablespoons of dip with ½ cup fresh carrot sticks; Calories: 70; Fruits and Vegetables: ½ cup; Fat: 0 g; Fiber: 2 g; Sodium: 170 mg  
Source: University of Illinois Extension, *Wellness Ways*, May 2008.

1. Mix all ingredients in a blender. If you do not have a blender, mash cottage cheese with a fork and then mix in yogurt and salad dressing mix.
2. Chill for at least one hour so the flavors will blend.
3. Serve with fresh vegetables such as carrots, broccoli, and celery.





## Huesos fuertes para todas las edades

Los huesos son importantes para todas las edades. Más de la mitad de nosotros no cuenta con suficiente calcio en nuestras dietas, y el resultado es que nuestros huesos pueden sufrir. Pruebe algunas de estas sugerencias para aumentar el calcio y fortalecer sus huesos:

- Beba leche y coma alimentos que estén hechos con leche. Contienen mucho calcio y son estupendos para tener huesos fuertes.
- Si después de tomar leche se siente hinchado a o tiene retorcijones debido a intolerancia a la lactosa, pruebe comer yogur o queso.
- Los productos lácteos contienen grasas. Asegúrese de escoger leche, yogur y queso que sean bajos en grasas o sin grasas.
- Agrégueles queso bajo en grasas a los sándwiches, bocadillos enrollados, burritos y omelets.
- Póngales por encima a las verduras queso bajo en grasas rallado o cortado en lascas.
- Haga con su yogur capas con frutas y cereales, para obtener un *parfait*.
- Beba jugo de naranja fortificado con calcio.

## Qué está de estación...

**¡A**horre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Las frutas y verduras frescas más convenientes para comprar en octubre son:

### Verduras:

Apio  
Berenjenas  
Brócoli  
Calabazas  
Calabaza de invierno  
Coliflor  
Nabos  
Papas  
Pepinos

Remolachas  
Col de Bruselas  
Repollo  
Verduras de hojas verdes  
(acelgas, col rizada, hojas de mostaza)

### Frutas:

Arándanos  
Frambuesas  
Manzanas  
Peras  
Sandía  
Uvas

## A movernos

Disfrute de un fresco y vigorizante día de otoño dando una caminata todos los días. Lleve a sus niños a una "cacería de hojas", para encontrar hojas de otoño que sean rojas, amarillas, naranjas, y marrones. ¡Dóblese y estírese, a medida que se detiene a recoger las coloridas hojas de otoño!



Ilustración tomada de *On Track to Kindergarten*, Elgin, IL: Building Blocks, 2001.

## Salsa dip de verduras baja en grasas

Para hacer 2 tazas

1 taza de queso *cottage*, bajo en grasa, sin sal  
1 taza de yogur sin sabor, sin grasas o bajo en grasa  
1 paquete de aderezo para ensalada en polvo

### SUGERENCIAS:

- Ajuste según su gusto la cantidad de mezcla de aderezo para ensalada.
- Pruebe usar esta salsa *dip* para untar en sándwiches, en lugar de mayonesa.

**Datos de nutrición:** Tamaño de la porción: 2 cucharadas de salsa dip con ½ taza de palitos de zanahorias frescas; Calorías: 70; Frutas y Verduras: ½ taza; Grasa: 0 g; Fibra: 1 g; Sodio: 170mg  
Fuente: University of Illinois Extension, *Wellness Ways*, Mayo 2008.

1. Mezclar en una licuadora todos los ingredientes. En caso de no tener una licuadora, deshacer el queso *cottage* con un tenedor, y luego agregar mezclando el yogur y la mezcla de aderezo para ensalada.
2. Enfriar por una hora, para que los sabores se mezclen.
3. Servir con verduras frescas, como zanahorias, broccoli y apio.

