



Leamos Para Aprender A Comer Saludable

Boletín de Educación Nutricional Preescolar

Lección 7



La variedad es la sazón de la vida y es buena para su salud

Su niño aprende viéndole. ¡Elija alimentos variados y ellos lo harán también! Use MiPlato para recordarle a usted y su familia la importancia de elegir una variedad de alimentos a la hora de planear sus comidas.

Una comida saludable consiste en la mitad de un plato con frutas y vegetales; y pequeñas cantidades de granos y proteína. Tome los lácteos (leche) como bebidas, y de postre coma alimentos bajos en grasa como queso y yogur con fruta.



¿Qué puede hacer para que su niño elija una variedad de alimentos?

A los niños les gusta participar al elegir alimentos.

- En la tienda, deje que su hijo elija nuevas frutas o vegetales, cereal o un pan nuevo que sea 100 por ciento de trigo entero
- Hable o lean juntos acerca de alimentos nuevos antes de servirlos.
- Ofrezca pequeñas cantidades cuando sirva alimentos nuevos. Al inicio de la comida cuando su niño está con hambre.
- Visite al mercado de su barrio para que su niño vea frutas y vegetales nuevos. Encuentre los mercados agrícolas cerca de usted, <http://agebb.missouri.edu/fmktdir/index/> Y otros alimentos locales de Missouri: <http://foodcircles.missouri.edu/sources.htm>

¿Probando alimentos nuevos?

Los niños quizás no quieren probar alimentos nuevos la primera vez. ¡Sea paciente! Ofrezca alimentos nuevos más de una vez.

Recetas

Niños en la Cocina

Invite a su niño a hacer estas recetas fáciles y rápidas.

Pizza a Mi Manera

Esparza salsa de tomate (jitomate) en un pan tostado 100% de trigo entero. Agregue sazonadores para pizza (polvo de ajo, albahaca, orégano) y una rebanada de queso bajo en grasa. Hornéelos en una charola para galletas. Dórelos por varios minutos hasta que el queso este derretido. Sirva con leche baja o libre de grasa.

Sándwich de Atún

Escorra el agua del atún enlatado. Mezcle con la mayonesa reducida o libre de grasa y ajo en polvo. Esparza en un pan de trigo 100% integral. Sirva con leche baja o libre de grasa y pedazos de fruta como uvas o manzana como postre.

Tomate (Jitomate) Caliente

Esparza mayonesa reducida o libre de grasa y mostaza en pan integral tostado. Agregue una rebanada jugosa de tomate (jitomate). Adorne con queso bajo en grasa. En una charola para hornear dorelos por varios minutos hasta que el queso este derretido. Sirva con leche baja o libre de grasa.

¡No se olvide de moverse más!

La actividad física es una parte importante de la buena salud. Transforme el tiempo familiar en tiempo de actividad. Hagan cosas juntos como caminar en el parque, jugar y nadar.

Inscríbese y reciba este boletín gratuito: <http://missourifamilies.org/newsletter/>

Vea videos (en inglés) para ver como las mamás ayudan a sus familias a comer alimentos saludables visite: http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page/

Los niños pueden aprender a comer alimentos saludables y ser más activos leyendo libros.
¿Quiere leer con sus niños?
Visite: http://www.michigan.gov/documents/mde/Im_2010_Mahoney_Chidrens_booklist_332683_7.pdf

Prepare comidas y creen memorias juntos. Es una lección que van a usar toda la vida

