



¡La variedad de formas hacen la comida interesante!

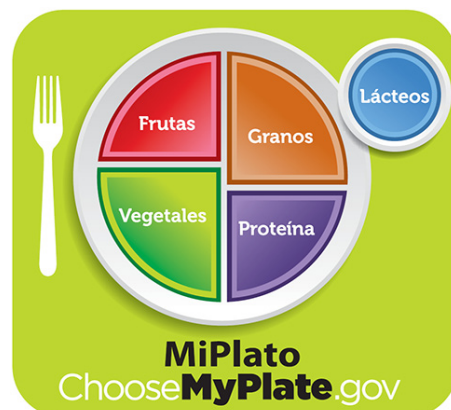
La comida tiene muchas formas. Su niño puede aprender sobre estas formas y comer una variedad de alimentos todos los días para la buena salud.

Las formas presentes en la comida:

- **Círculos:** cereales de forma redonda, panqueques, waffles, y zanahoria cortada en círculos
- ▲ **Triángulos:** galletas de trigo entero, totopos horneados, rebanadas de melón, pizza
- **Cuadrados:** rebanadas de queso bajo en grasa y galletas pan de trigo entero
- **Rectángulos:** palitos de apio, maíz, galletas de grano entero

Los niños pueden aprender a comer saludable y estar físicamente activos leyendo libros. ¿Quiere más libros para leer con su niño? Visite http://www.michigan.gov/documents/mde/lm_2010_Mahoney_Chidrens_booklist_332683_7.pdf

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



U.S. Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov

Agregue la foto de MiPlato a su refrigerador o alacena para recordarle a usted y a familia elegir una variedad de alimentos cuando planeen una comida.

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

- Los niños aprenden al verlo a usted. ¡Si usted come una variedad de comida, ellos lo harán también!
- A los niños les gusta ayudar a preparar la comida. Preparen estas receta juntos.

Receta

Caritas de Payasos

(Rinde 2 porciones)

Ingredientes:

- 1 bagel 100% de grano entero, cortado a la mitad
- 1 cucharada de queso crema o puré de garbanzos reducido o libre de grasa
- Vegetales como chile morrón verde o rojo, zanahorias, tomate (jitomate)
- Apio, queso bajo en grasa o carnes frías 98% magras.

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Lave y corte en pedazos los vegetales, queso o las Carnes frías y colóquelos en recipientes pequeños.
3. Unte el queso crema o el puré de garbanzos en cada mitad del bagel.
4. Haga las caras con los pedazos de vegetales, carne y queso.
5. Refrigere los sobrantes inmediatamente.



Ensalada en una Taza

(Rinde 1 porción)

Ingredientes:

- 2 o 3 vegetales frescos como lechuga de hojas verde oscuro, palitos de zanahoria, brócoli, tomate (jitomate) cereza cortados a la mitad
- Aderezo para ensalada bajo en grasa

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Lave y corte los vegetales. Colóquelos en un recipiente hondo con una cuchara.
3. Agregue el aderezo en un tazón pequeño.
4. Deje que su niño sumerja los vegetales en el aderezo.

¡Es divertido comer de una taza!