



# Divertirse con Los Alimentos y Una Buena Salud

Boletín de Educación Nutricional para Primer Grado

Lección 1

**Variedad + ser activo  
+ mantener manos limpias  
= buena salud**

Para una buena salud, elija alimentos variados, sea físicamente activo y lavase las manos para limpiarlas de microbios. Recuerde que su niño aprende viéndolo a usted. ¡Haga estas cosas y ellos las harán también!

## ¿Qué puede hacer para que su niño elija alimentos variados?

A los niños les gusta ayudar en la elección de alimentos. Preparen juntos la receta en este boletín. La receta usa ingredientes de casi todos los grupos de alimentos,

**¡No se olvide!**

**¡Muévansen Más - Juntos!**

La actividad física es parte importante de la buena salud. Haga del tiempo de familia, un tiempo de actividad. Disfruten juntos de una caminata en el parque, jugar o nadar.

Aquí hay otras ideas que le pueden ayudar a ser físicamente más activo con su niño:

- Muévansen como los animales, vuele como un pájaro, merodea como un tigre, salte como conejo o deslícese como una culebra.
- Caminen juntos, dependiendo de las estaciones busque huellas en la nieve, o flores nuevas en la primavera, sombras en el verano y en el otoño, recoja hojas.
- Escuchen música y bailen.



U.S. Department of Agriculture. [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov)

## ¡MiPlato es su plato!

Use MiPlato para recordarle a usted y a 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 como bebidas, y coma postres bajos en grasa como quesos y yogur con fruta.

**Haga del tiempo familiar, tiempo de actividad!**

# Receta

## Niños en la cocina

Su niño practica las siguientes habilidades:

- poner ingredientes en tazones
- mezclar ingredientes



## Postre Helado

### Ingredientes:

- Yogur bajo en grasa de vainilla u otro sabor, o yogur sin sabor bajo en grasa
- Nueces, cacahuete o semillas de calabaza
- Fruta fresca de temporada, enlatada o congelado sin azúcar agregada
- Galletas tipo *Graham* molidas o vainilla wafers

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Agregue los ingredientes en un tazón.
3. Añada los ingredientes en el tazón.
4. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

### Para un postre elegante:

Use vasos de vidrio. Explíquelo a su niño como colocar los ingredientes por capas, como muestra la foto, para un postre muy lindo.

### ¿Por capas o mezclado: que postre prefiere usted?

Mezcle los ingredientes en un tazón y pídale a su niño que pruebe la mezcla. Pregúntele a su niño: ¿Cómo te gusta este postre mas, mezclado o en capas?

Vea videos (en Ingles) para ver como las mamás ayudan a sus familias a comer alimentos saludable  
<http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially>