



Leamos Sobre Alimentación Saludable

Comience a una temprana edad con granos integrales

Haga que sus hijos adquieran el hábito de comer y disfrutar de los granos integrales cuando sean pequeños. Elija una variedad de alimentos con granos enteros, como pan integral, pasta integral, cereales integrales y galletas con los nutrientes y la fibra que necesitan sus hijos.

¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger una variedad de alimentos con granos?

A los niños les encanta participar en ayudar a escoger los alimentos.

- En el supermercado, deje que su hijo escoja una galleta o cereal integral nuevo.
- Pruebe nuevos cereales como bulgur o cebada. Se pueden agregar a sopas, guisos o sofritos.
- Ofrezca una cantidad pequeña de alimentos nuevos como espagueti hecho con pasta de trigo integral al principio de la comida cuando su hijo tenga hambre.



Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros.

¿Quiere encontrar libros sobre esos temas para leer con su hijo?

Ve a nuestra cuenta en Goodreads

<http://umurl.us/aGM>

(cuando vaya a la página web, recuerde que tiene que distinguir las mayúsculas y minúsculas)

Niños en la Cocina

Su hijo puede aprender acerca de una alimentación saludable preparando alimentos. Pídale que lo ayude a preparar la ensalada roja y verde con tareas como:

- Lavando las verduras, pimiento y tomate.
- Rompiendo las verduras en pedazos.
- Repartiendo las verduras en los platos.

Asegúrese de contarles a otros miembros de la familia cómo ayudó su hijo.

**No olvide,
¡hay que moverse más!**

La actividad física es una parte importante para tener buena salud. Haga que el tiempo en familia sea activo. Hagan cosas juntos, como ir a caminar al parque, jugar y nadar.

Recetas

Ensalada Roja y Verde

(6 porciones)

Una excelente manera de usar el arroz sobrante.

Ingredientes:

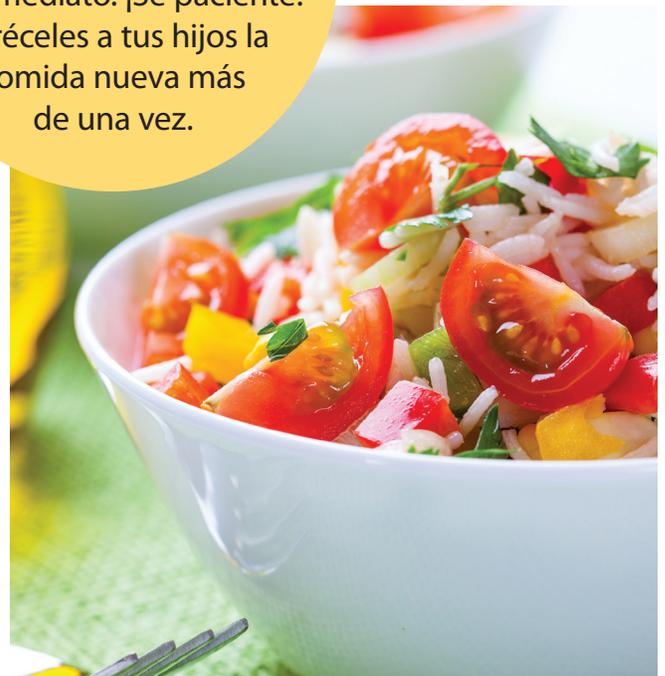
- 2 tazas de arroz cocido (¡pruebe el arroz integral!)
- ½ taza de aderezo italiano para ensaladas
- ½ taza de pimiento verde, amarillo o rojo picado
- ½ taza de tomate, cortado en trozos grandes
- ¼ taza de cebolla finamente picada
- Espinacas u otras verduras oscuras

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Revuelva los primeros 5 ingredientes. Enfríelos.
3. Sírvalo encima de las verduras.
4. Meta lo que sobre al refrigerador inmediatamente.

¿Va a probar una comida nueva?

Es posible que los niños no acepten nuevos alimentos de inmediato. ¡Se paciente! Ofréceles a tus hijos la comida nueva más de una vez.



Vea videos de cómo las mamás están ayudando a sus familias a comer alimentos más saludables, obtenga más información en <https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0>.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brindada igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu