



# Leamos Sobre Alimentación Saludable

## Proteína para Crecer

Todos necesitamos proteínas, la mayoría de los americanos comen más que suficiente proteína cada día. Escoja diferentes tipos de proteínas para su familia. Sus hijos aprenden observándote. ¡Escoja una variedad de alimentos con proteínas y ellos también lo harán! Normalmente planeamos nuestras comidas alrededor de la carne que escogemos, como carne de res, cerdo o pollo. Estas son excelentes opciones, pero intente agregar también nuevos platos principales con pescado, huevos, frijoles o lentejas. Estos también son buenas fuentes de proteínas y pueden ayudar a que su presupuesto le rinda más.

### ¿Qué puede usted hacer para ayudar a su hijo a elegir alimentos ricos en proteínas?

A los niños les encanta participar escogiendo sus alimentos.

- En la tienda, deje que su hijo elija un nuevo tipo de frijol, chícharo o lentejas para probar en casa, como frijoles de diferentes formas, garbanzos o chícharos partidos. Agregue lo nuevo que escogieron a una sopa, o guisado.
- Las semillas de soya tiernas (edamame) con muy ricas solas o con un poco de aderezo.
- Lo que le untas a los panes de los sándwiches son una buena manera de probar nuevos alimentos con proteína, por ejemplo el hummus. Hay muchos sabores diferentes.

### ¿Probando una comida nueva?

Es posible que los niños no acepten nuevos alimentos de inmediato. ¡Se paciente! Ofrézceles alimentos nuevos más de una vez.

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)*

En la tienda, deje que su hijo elija un nuevo tipo de frijol, chícharo o lentejas para probar en casa, como frijoles de diferentes formas, garbanzos o chícharos partidos. Agregue lo nuevo que escogieron a una sopa, o guisado.



# Recetas

## Pizza de Frijoles

(1 porción)

*¡Los frijoles y las tortillas tienen mucha proteína!*

### Ingredientes:

- 1 tortilla integral
- ¼ taza de frijoles refritos bajos en grasa o sin grasa
- ¼ de taza de queso ricotta parcialmente descremada o 2 cucharadas de queso Cheddar bajo en grasa rallado

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Caliente los frijoles en una cacerola en la estufa o en el microondas hasta que estén tibios.
3. Reparte los frijoles en la tortilla. Cúbralos con ricotta o queso rallado.
4. Disfrútelo tal cual o métalo al horno a unas 4 pulgadas (12 cms) del techo del horno durante varios minutos hasta que el queso esté burbujeante. O, póngalo en el microondas hasta que el queso se derrita.
5. Meta lo que sobre al refrigerador inmediatamente.

Las vainas de soya (edamame) son duras y tienen mucha fibra, pero una vez cocidas, las semillas de la soya pueden sacarse de la vaina fácilmente mientras se comen.

## Niños en la Cocina

Pídale a su hijo que le ayude a preparar estas recetas:

- esparciendo frijoles sobre la tortilla
- rociando el queso o mezclando los ingredientes



## Semillas de Soya tiernas (edamame) con queso Parmesano y ajo

(2-4 porciones)

### Ingredientes:

- 1 10 oz. bolsa de semillas de soya tiernas (edamame) congeladas (con o sin vaina)
- ¼ taza de agua
- ⅛ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

### Instrucciones:

1. Combine las semillas de soya tiernas (edamame) y el agua en un tazón grande
2. Ponga el tazón en el microondas por 4 a 6 minutos.
3. Drene el agua.
4. Agregue el queso parmesano y el ajo en polvo. Revuélvalo.
5. Meta lo que sobre al refrigerador inmediatamente.

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/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)