



# Leamos Sobre Alimentación Saludable

## ¡Los frijoles también tienen proteína!

Los frijoles y las lentejas tienen hierro y proteínas, y son más baratos que la carne. También tienen fibra y pocas grasas saturadas. Tus hijos aprenden observándote. Elija una variedad de frijoles, como frijoles rojos, frijoles pintos o lentejas, ¡y será más fácil que ellos también lo prueben!

### ¿Qué se puede hacer para ayudar a que a su hijo le gusten los alimentos hechos con frijoles?

A los niños les encanta participar escogiendo sus alimentos.

- En la tienda, deje que su hijo escoja un frijol nuevo.
- Agregue frijoles a sopas, guisos, so-fritos y ensaladas.
- La textura puede ser la diferencia. Si a su hijo no le gustan los frijoles enteros, intente usar frijoles refritos o puré de frijoles negros o pintos como aderezo o para poner en sus burritos.
- Ofrezca pequeñas cantidades 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 sobre como tener una dieta saludable preparando alimentos. Pídale a su hijo que lo ayude a preparar la salsa picante con encargarle a:

- Triturar los frijoles
- Revolver los ingredientes

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

¿Va a probar una comida nueva? Es posible que los niños no acepten nuevos alimentos de inmediato. ¡Se paciente! Ofrezca la comida nueva más de una vez.

### Haga que su hijo le ayude a planear lo que van a comer.

El ayudarle a planear las comidas es una buena manera de que su hijo aprenda sobre las opciones que hay para comer que son saludables. Su hijo se fija en lo que hace. Si usted pone comidas saludables en su plato ¡también lo hará su hijo!

- Pídale a su hijo que le ayude a hacer una lista de la comida que le gusta comer a su familia.
- Pídale a su hijo que escoja un frijol o una verdura para usar en las comidas.
- Pídale a su hijo que lo ayude a hacer una lista de compras. Por ejemplo, que cuente cuántas papas hay en casa o que vea si siguen teniendo leche en el refrigerador.

## Receta

### Salsa de Frijoles

(Hace 2 porciones)

*¡Una gran botana después de la escuela!*

#### Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de frijoles pintos, escurridos y machacados
- ½ taza de salsa
- Para remojar con el aderezo (verduras, galletas integrales, totopos horneados)
- Aerosol vegetal para cocinar

#### Direcciones:

1. Lávese las manos y las superficies en donde va a cocinar.
2. Mezcle el puré de frijoles y la salsa en un tazón. Revuélvalo bien.
3. Rocíe aceite vegetal en aerosol en un sartén y caliéntelo en el horno o en el microondas.
4. Meta lo que sobre al refrigerador.



Vea videos para ver 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-mom-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/](http://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) brinda 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](http://extension.missouri.edu)