



Divirtiéndose con la comida y el ejercicio



Las medidas de grasa anteriores (en cucharaditas) son aproximadamente la medida para cada taza de leche.

¿Puedes saborear la diferencia?

Diferentes leches tienen diferentes cantidades de grasa (vea arriba). ¿Puede ver la diferencia? Las leches sin grasa y bajas en grasa son las mejores opciones para tener una buena salud. Es posible que usted y su hijo no noten la diferencia en el sabor cuando eligen opciones bajas en grasa o sin grasa.

¿Qué tal la leche de sabor?

La leche de chocolate y otras leches con sabor tienen azúcar agregada que la leche sin sabor no tiene. La mejor opción para los niños es la leche natural sin sabor.



Todavía están creciendo

Ayúdele a sus hijos a crecer fuertes. Sirva leche sin grasa o baja en grasa en las comidas.

¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger tomar leche u otros tipos de lácteos?

Los niños aprenden observándote. Si usted toma leche ó come otros alimentos lácteos, ¡ellos también lo harán!



¡Enfríalo

Es una regla básica de seguridad alimentaria es que debemos mantener fríos los alimentos. Mantener la comida fría significa que los gérmenes no crecerán tan rápido, y entonces ayudará a que la gente no se enferme.

Tenga mucho cuidado al mantener fría la leche, la carne y los huevos. Se echan a perder fácilmente. Póngalos en el refrigerador justo después de llegar a la casa de la tienda. Manténgalos fríos hasta que sea tiempo de servir y meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.

Niños en la Cocina

Hagan esta receta juntos. Su hijo va a practicar habilidades como:

- elegir y lavar fruta
- cortar fruta con un cuchillo de plástico

Receta

Delicioso; fruta y yogurt

Ingredientes:

- Uno o más envases de 6 onzas de yogurt bajo en grasa
- Frutas: plátanos, peras, melocotones, uvas, fresas o cualquier otro tipo de fruta que le guste

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Lave las frutas y córtelas en pedazos pequeños.
3. Ponga la fruta en un plato para servir con uno o más yogurts.
4. Deje que todos pongan un poco de fruta y yogurt en sus platos. ¡Suméjlos y disfrute!
5. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.



¡Levantar pesas es bueno para usted!

Actividades levantando pesas fortalece los huesos, al igual de elegir alimentos que contienen calcio. Los huesos fuertes son huesos sanos que tienen menos probabilidades de romperse. Actividades levantando pesas ponen peso sobre los huesos, y puede hacerlo cuando camina, trota, salta la cuerda y baila. Tu hijo te observa; si usted hace actividades con pesas, ¡su hijo también lo hará!

Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias coman alimentos más saludables, en la página <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) 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