



# Leamos Sobre Alimentación Saludable

## Haga que la mitad de su plato tenga frutas y verduras

Cuelgue Mi Plato (MyPlate) en su refrigerador o alacena para que recuerden usted y otros miembros de la familia que la mitad de su plato debe llenarse con frutas y verduras.

### Ellos aprenden viendo lo que usted hace

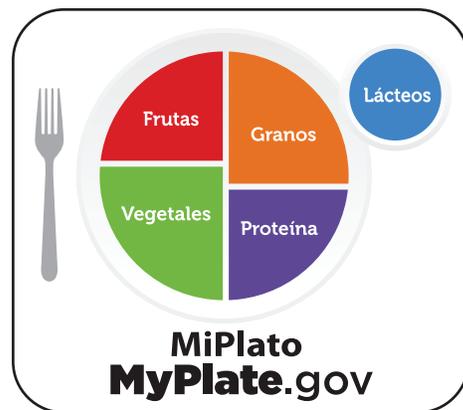
Tus hijos ven todo lo que usted hace. Coma vegetales en las comidas y como botanas, ¡y ellos también lo harán! ¿Vas a probar una nueva verdura? Es posible que los niños no acepten nuevos alimentos de inmediato. ¡Se paciente! Ofréceles a tus hijos la comida nueva más de una vez.

- Si a su hijo no le gustan las verduras cocidas, puede comérselas crudas con un dip de yogurt. Recuerde de cortar las zanahorias en palitos pequeños para evitar que se vayan a ahogar.
- En la tienda, dígame a su hijo que busque y nombre todas las verduras que sean del mismo color. Permítale elegir una nueva verdura para probar en casa.
- Siembre algo en casa—hay más información en este mismo documento.

### Siembre frijoles en la ventana de su cocina

Compre un paquete de semillas de frijol o use algunos frijoles secos que tenga en su casa, frijoles pintos o rojos. Tome tres o cuatro vasos de papel y haga un pequeño agujero en el fondo de cada uno de ellos. Llene los vasos con tierra y ponga un frijol seco en cada una de las tazas. Cúbralo con aproximadamente 1 pulgada (3 cms) de tierra.

Riege cada una de las tazas. Coloque los vasos en una ventana en donde les de el sol y ayude a su hijo a regar los vasitos todos los días. Observen como van creciendo los frijoles.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
MyPlate.gov

## Niños en la Cocina

Los niños pueden ayudar con estas recetas:

- lavando las verduras
- eligiendo los frijoles para el guiso

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)

## Receta

### Arcoíris de Vegetales So-Fritos

(8 porciones)

#### Ingredientes:

- 4 tazas de frijoles cocidos (rojos, negros, pintos u otros) o frijoles enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 zanahorias medianas, picadas
- 2 tazas de repollo picado
- 1 pimiento verde o rojo, picado
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 tazas de arroz cocido (¡pruebe el arroz integral!)

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar. Enjuague todas las verduras.
2. Fria la cebolla y las zanahorias en aceite caliente durante 5 minutos.
3. Agregue el repollo, una pizca de pimienta y el ajo en polvo. Cubra y cocine con la llama baja hasta que el repollo esté tierno pero crujiente, aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue los frijoles cocidos y la pimienta. Cocine 5 minutos más, revolviendo con frecuencia.
5. Sirva sobre arroz cocido.
6. Meta lo que sobre al refrigerador.

*Platos como este son una excelente manera de usar las sobras, las verduras congeladas, los frijoles o los alimentos de soya como el tofu.*

*Pruebe diferentes hierbas y especias, encontrará diferentes sabores que le gustarán a su familia.*



Encuentre más información y videos sobre cómo las mamás están ayudando a sus familias a comer alimentos más saludables 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/](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)