



Leamos Para Aprender A Comer Saludable

Boletín de Educación Nutricional Preescolar

Lección **6**

¿Suficiente Proteína? ¿Demasiada?

Todos necesitamos proteína y casi todos nosotros en los Estados Unidos comemos suficiente proteínas todos los días. Varié su selección de alimentos con proteína. ¡Sus niños aprenden de lo que usted come! Si usted elige una variedad de alimentos con proteína, ellos lo harán también. Escoja pan integral o pan de pita. ¿Cansado de comer sándwiches? Use tortillas integrales para hacer enrollados. También puede crear platos principales con frijoles, chícharos o pescado.

¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a elegir una variedad de alimentos con proteína?

- A los niños les gusta involucrarse en la elección de alimentos.
- ¿A probado una hamburguesa vegetariana? ¡Puede ser una buena opción para el día de hoy! Hay muchos sabores y opciones en la tienda.
- Para sándwich hay otro tipo de proteína como pure de garbanzos (*hummus*). Hay muchas elecciones y sabores para elegir.

¿Probando nuevos alimentos?

Tal vez los niños no coman alimentos nuevos enseguida. ¡Sea paciente! Ofrezca alimentos nuevos más de una vez.

Los niños pueden aprender a comer alimentos saludables y ser más activos leyendo libros.

¿Quiere leer con sus niños? Visite:

http://www.michigan.gov/documents/mde/lm_2010_Mahoney_Chidrens_booklist_332683_7.pdf

En la tienda, deje que su niño elija el tipo de frijoles, chícharos o lentejas a cocinar en casa.

Inscríbese y reciba este boletín **gratuito:**

<http://missourifamilies.org/newsletter/>



Recetas

Los niños en la cocina

Pida a su niño que le ayude a preparar esta receta, a:

- esparcir los frijoles en la tortilla
- espolvorear queso en la mezcla de ingredientes



Para su niño es más fácil comer los alimentos que ha ayudado a preparar.

Pizza de Frijoles

(Rinde 1 porción)

¡Las tortillas y frijoles nos dan el poder de la proteína!

Ingredientes:

- 1 tortilla integral
- ¼ taza de frijoles refritos bajos en grasa
- ¼ taza de queso ricota bajo en grasa o 2 cucharadas de queso cheddar bajo en grasa

Direcciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Caliente los frijoles en un sartén o en el microondas.
3. Esparza los frijoles en la tortilla. Cubra con queso ricota o queso rallado
4. Disfrute frío o caliente en el horno o microondas por unos minutos hasta que el queso se derrita.
5. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

Burrito

(Rinde 1 porción)

Ingredientes:

- 1 huevo cocido, picado
- 1 cucharadita de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de queso rallado bajo en grasa
- 1 tortilla integral o de maíz

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Mezcle el huevo, la mayonesa y queso. Esparza en la tortilla. Enrolle o doble la tortilla para que sea fácil de comer.
3. Opcional: caliente en el horno hasta que el queso se derrita
4. Refrigere los sobrantes inmediatamente.