



Leamos Sobre Alimentación Saludable

Boletín de educación nutricional para niños en preescolar

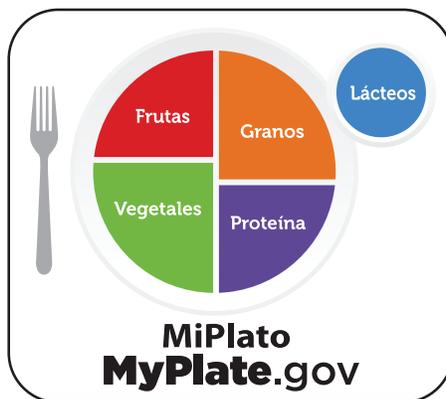
Lección **7**

La variedad es la sal de la vida y es buena para la salud

Tus hijos aprenden observándote. Elija una gran variedad de alimentos, ¡y ellos también lo harán!



Use MiPlato para recordarle a su familia y a usted que tienen que escoger una variedad de alimentos cuando planeen lo que van a comer. Una comida saludable comienza con más frutas y verduras, y cantidades más pequeñas de granos y alimentos con proteínas. Los productos lácteos pueden incluir leche o queso. El yogurt con frutas puede ser un gran postre.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
MyPlate.gov

¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a elegir variedad en sus comidas?

A los niños les encanta participar escogiendo alimentos.

- En la tienda, deje que su hijo escoja nuevas frutas o verduras, un nuevo cereal integral (y bajo en azúcar) o un nuevo panqué que sea 100 por ciento integral.
- Hable o lea acerca de un alimento nuevo antes de servirlo. Mencione que tan deliciosa es la comida además de cómo les ayudará a crecer.
- Ofrezca poquitas cantidades de alimentos nuevos al comienzo de la comida, cuando su hijo tenga hambre.
- Vaya a su mercado local (Farmers Market) para enseñarle a su hijo nuevas frutas y verduras. Vaya a seasonandsimple.info para encontrar un mercado de agricultores cerca de usted o para encontrar recetas.

¿Probando una comida nueva?

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

Niños en la Cocina

Haga que su hijo participe en la creación de estas recetas que son rápidas y fáciles de hacer.

Recetas

Pizza a Mi Manera

Unte la salsa de tomate en una tostada 100 % integral. Agregue unas pizcas de condimento para pizza (ajo en polvo, albahaca, orégano). Cubra con una rebanada de queso Mozzarella. Coloque la pizza en una bandeja para hornear a unas 4 pulgadas (12 cms) del techo del horno. Déjela por varios minutos hasta que el queso esté burbujeante. Sírvalo con leche.

Tostadas de Atún

Mezcle el atún con poca mayonesa, reducida en grasa o sin grasa y ajo en polvo. Agregue pequeños trozos de zanahorias, apio, uvas o manzanas. Agregue lo que mezclo a las tostadas integrales. Sírvalo con leche.

Sándwich de Desayuno

Unte las tostadas integrales con aguacate o hummus. Cubra el aguacate o el humus con huevos revueltos y una rebanada de tomate. Sírvalo con leche.

No se le olvide, ¡muévase más!

La actividad física es una parte importante de estar sano. Haga que el tiempo en familia y cuando hacen cosas juntos sean divertidos y los mantenga activos, como jugar en el parque, andar en bicicleta por el vecindario o tener una fiesta de baile en la casa.

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)

Prepare comidas y construya memorias. Es una lección que usarán de por vida.



Encuentre más información y vea 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/