



Leamos Para Aprender A Comer Saludable

¡Los frijoles también tienen proteína!

Los frijoles y lentejas tienen hierro, proteína y cuestan menos que la carne. También son bajos en grasa. Los niños aprenden de usted. ¡Si usted elige y come una variedad de frijoles rojos o bayos (pintos) ellos lo harán también!

¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a que le gusten las comidas hechas con frijoles?

A los niños les encanta elegir y ayudar a preparar las comidas.

- En la tienda, deje que su hijo elija frijoles nuevos.
- Agregue frijoles a las sopas, guisos, cacerolas, sofritos y ensaladas.
- Ofrezca pequeñas cantidades de alimentos nuevos a su niño cuando tenga hambre.

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



Recetas

Niños en la Cocina

Su niño puede aprender a comer saludable haciendo de comer. Deje que su niño le ayude a hacer el Crema de Frijoles, encárguele que:

- machuque los frijoles
- mezcle los ingredientes

Asegúrese de contarle a su familia como su hijo le ayudó.

¿Probando comidas nuevas?

Los niños quizás no coman comidas nuevas la primera que usted le brinde. Sea paciente. Ofrezca más de una vez.

Deje que sus niños le ayuden a planear las comidas

Es bueno que su niño le ayude a planear las comidas, así aprende a seleccionar alimentos saludables. ¡Si usted planea alimentos saludables su niño lo hará también!

- Deje que su niño le ayude a hacer una lista de alimentos que a su familia le gusten.
- Pídale a su hijo que elija frijoles o vegetales para usar al cocinar.
- Su hijo le puede ayudar a hacer una lista de o que tiene a la mano para cocinar. Por ejemplo, pídale que le cuente cuantas papas quedan, o si hay suficiente leche.

Crema de Frijoles Caliente y Picoso

(Rinde 2 tazas)

¡Un buen bocadillo para después de la escuela!

Ingredientes:

- 1 lata (15-onzas) de frijoles bayos (pintos), escurridos y machucados
- ½ taza de salsa
- Cómalo con vegetales, galletas de grano entero o tostadas de tortilla horneados
- Aceite vegetal en aerosol

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. En un recipiente mezcle bien los frijoles y la salsa.
3. Rocíe los vegetales con el aceite y caliente en el horno o microondas.
4. Refrigere los sobrantes.



Inscríbese y reciba este boletín gratuito: <http://missourifamilies.org/newsletter/>

Vea videos (en inglés) para ver como las mamás ayudan a sus familias a comer alimentos saludable http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page/