



# Leamos Para Aprender A Comer Saludable

## ¡Fruta– rápida, sabrosa y saludable para ti!

**Las frutas son bajas en calorías, grasa y sodio. ¡Y te quitan el 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](http://www.michigan.gov/documents/mde/lm_2010_Mahoney_Chidrens_booklist_332683_7.pdf)

### Los niños toman la iniciativa.

Los niños ven lo que usted hace. ¡Elija frutas y vegetales como bocadillos y ellos lo harán también!

- A los niños les gusta participar en la preparación de alimentos. En la tienda, deje que elija una fruta para probar en casa.
- En la tienda deje que encuentre y nombre todas las frutas que sean del mismo color.
- A los niños les gustan comer los alimentos que ayudan a elegir y preparar. En la tienda, deje que elija manzanas para hacer la receta en este boletín.
- Visite su mercado de agricultores locales para que su hijo conozca frutas nuevas. Para encontrar los mercado agrícolas visite: <http://agebb.missouri.edu/fmkt/dir/index.htm>  
Para conocer más sobre comida producida localmente: <http://foodcircles.missouri.edu/sources.htm>

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

Vea videos (en inglés) para ver como las mamás ayudan a sus familias a comer alimentos saludable, visite: [http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially\\_for\\_moms\\_page/](http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page/)

# Recetas

## Niños en la cocina

Sus niños pueden ayudar en la cocina a:

- lavar las manzanas bajo el chorro de agua
- a poner los Manzanas Maravillosos y Multiusos sobre helado o panqueques
- hacer puré los duraznos

### Manzanas Maravillosos y Multiusos

#### Ingredientes:

- ½ taza de jugo de manzana 100% natural
- ½ taza de agua
- 4 manzanas medianas
- ¼ cucharada de canela (opcional)

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Lave las manzanas bajo el chorro de agua. Remueva el corazón.
3. En una cacerola grande, ponga a hervir el jugo, el agua y la canela.
4. Agregue las manzanas y cocinelas hasta que estén tiernas

#### Tres modos de servir:

1. Calientes con helado
2. Sobre panqueques o waffles de grano entero o integral
3. Revuelto con yogur simple o de vainilla bajo en grasa



### Duraznos Caprichosos

¡Un buen bocadillo para el desayuno!

#### Ingredientes:

- Yogur simple bajo en grasa
- Duraznos enlatados en jugo ligero, escurridos
- Nueces picadas (opcional)

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Machuque los duraznos hasta formar un puré. O córtelos.
3. Para cada porción, coloque en un tazón ½ taza de yogur. Adorne con el puré de duraznos y esparza las nueces.
4. Refrigere los sobrantes.

### Vamos a recolectar manzanas

Ésta es una manera muy bonito de estirarse.

1. Párese con los pies abiertos al nivel de los hombros, ligeramente flexione las rodillas y ponga las manos en las caderas.
2. Con su mano derecha, alcance lo más alto que pueda y pretenda alcanzar la más roja, deliciosa y jugosa manzana del árbol. Agáchese y coloque su manzana en la canasta imaginaria que está en el suelo.
3. Después regrese la mano a la cadera y con su mano izquierda haga lo mismo.
4. Repita cinco veces de cada lado.