



## ¡Las verduras son divertidas!

¿Le preocupa que a su hijo no le gusten las verduras? Haga que comer verduras sea divertido: las recetas e ideas en este boletín lo pueden ayudar. Es natural que los niños desconfíen de los nuevos alimentos o incluso que de repente no le guste una comida que antes era su favorita. Sea paciente y manténgase positiva.

No obligue a que los niños coman algo que no quieran, y tampoco los soborne. Continúe ofreciéndoles verduras y anímelos a probarlas. Si sus hijos lo ven comiendo y disfrutando las verduras, eventualmente también ellos las probarán.



Los niños que están involucrados en el cultivo, selección y/o preparación de los alimentos tienen más probabilidad de querer probarlos. Deje que su hijo elija un nuevo vegetal en el supermercado, o hagan algunas de estas recetas divertidas juntos.

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)*



### Hagamos Borregos

Los niños pueden hacer borregos de coliflor solitos.

**Para cada borrego, necesitarán:**

- 1 coliflor (sin tallo)
- 3 pasas
- ½ pedazo de queso bajo en grasa, cortado en 4 trozos
- 1 cucharada de queso para untar, bajo o sin grasad

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Ponga una coliflor en un plato.
3. Para hacer las piernas, pegue las cuatro piezas de queso cortadas en tiras al lado plano de la coliflor usando el queso de untar.
4. Para hacer los ojos y la nariz, sumerja tres pasas en el queso y conéctelos a la coliflor. ¡Que rico!

## Niños en la Cocina

Con estas recetas, su hijo puede practicar a:

- lavar las verduras
- sumergir las verduras en el aderezo de Conejito.



## Receta

### Salsa de Conejito

(Hace 2 tazas)

#### Ingredientes:

- 1 taza de yogurt natural bajo en grasa
- 1 taza de crema agria ligera o sin grasa
- 1 sobre de aderezo Ranch
- Verduras para remojar como- zanahorias, brócoli, coliflor y tomatitos cortados por la mitad

#### Instrucciones:

- Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
- Revuelva todos los ingredientes en un tazón mediano (pero no las verduras esas son para remojar en el aderezo).
- Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.

## Más diversión con verduras

Las verduras son divertidas de comer; use estas ideas:

- Haga árboles usando el brócoli como copas de árbol.
- Haga hormigas en un tronco untando mantequilla de cacahuate (u otra pasta para untar como queso crema bajo en grasa) en tallos de apio. Las pasas se esparcen encima como si fueran hormigas.



Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias coman alimentos más saludables, en la página <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)