



¡Una variedad de formas de comida hace que la comida sea interesante!

La comida puede ser de diferentes formas. Su hijo puede aprender sobre las diferentes comidas y así aprender a comer una variedad de alimentos todos los días para tener una buena salud.

Formas de las comidas

- **Círculos:** cereales en forma de O, panques o waffles, pedazos de zanahoria.
- **Triángulos:** galletas integrales, pedazos de tortilla (chips) horneados, pedazos de melón, pizza
- **Cuadrados:** rebanadas de queso bajo en grasa, pan integral, cereal en forma de cuadrado
- **Rectángulos:** palitos de apio, mazorcas de maíz, galletas integrales

Para una botana saludable y creativa, escoja una variedad de formas diferentes de alimentos y vea que tipo de diseño puede hacer su hijo en su plato. La receta en el reverso de este boletín tiene una idea divertida.

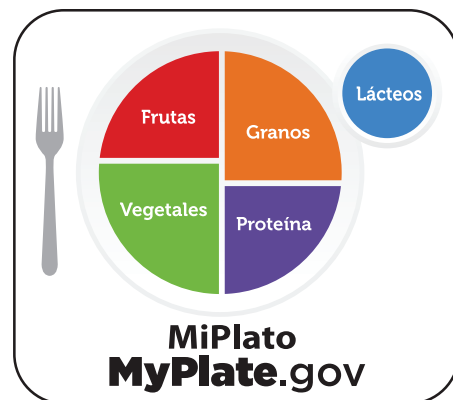
Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros.

¿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)



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
MyPlate.gov

Cuelgue el papel de MiPlato en su refrigerador o alacena para recordarle a usted y a otros en la casa que elijan una variedad de alimentos cuando estén pensando en que comer.

¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger una variedad de alimentos?

- Ofrezca una variedad de alimentos, especialmente frutas y verduras. Sea positivo y anime a su hijo a que pruebe cosas nuevas.
- Los niños aprenden observándolo. Si come una variedad de alimentos, ¡ellos también lo harán!
- A los niños les encanta participar en la preparación de la comida. Hagan estas recetas juntos.

Recetas

Caras de Payaso

(2 porciones)

Ingredientes:

- 1 rosquilla o bagel 100 por ciento integral, cortado por la mitad
- 1 cucharada de hummus o queso crema bajo en grasa o sin grasa
- Verduras como pimiento verde o rojo, zanahorias, tomate, apio
- Queso bajo en grasa o fiambres 98 por ciento sin grasa

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Lave las verduras y córtelos en pedazos. Corte el queso o las carnes frías en trozos. Póngalos en tazones pequeños.
3. Unte el queso crema o el hummus en cada mitad de la rosquilla o bagel.
4. Haga caras de payaso con los trozos de verdura, carne y queso.
5. Meta lo que sobre al refrigerador inmediatamente.



Ensalada en un Vaso

(1 porción)

Ingredientes:

- 2 o 3 verduras crudas como lechuga de hoja verde oscura, palitos de zanahoria, brócoli y tomatitos (cortados por la mitad)
- Aderezo para ensaladas bajo en grasa

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Lave las verduras y córtelas. Póngalas en tazones en los que las pueda tomar con una cuchara o tenedor.
3. Ponga el aderezo para la ensalada en otro tazón pequeño.
4. Haga que su hijo tome una verdura y la sumerja en el aderezo.

¡Es divertido comer de una taza!

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/