



# Leamos Sobre Alimentación Saludable

## Pan

Sus hijos ven todo lo que usted hace. Use pan integral en las comidas y como botana, ¡y ellos también lo harán! ¿Vas a probar un nuevo pan? Es posible que los niños no acepten nuevos alimentos de inmediato. ¡Sé paciente! Ofréceles a tus hijos la comida nueva más de una vez.

- Hable con su hijo sobre los diferentes tipos de panes que hay en la tienda.
- ¡A los niños les encanta ayudar! Pídale a su hijo que sirva el pan a toda la familia.
- Ayude a su hijo a tostar el pan y a preparar un sándwich para algún miembro en la familia.
  - Hable sobre la importancia de que un adulto saque la comida del horno o el tostador.

### ¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a probar comida nueva que contenga granos integrales?

- Compre comida nueva que contenga granos integrales. Deje que su hijo le ayude a escogerla.
- Coman la comida nueva juntos. Su hijo aprenderá a probar nuevas comidas observándolo a usted.

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)



Disfuten con su familia los alimentos hechos con granos integrales.

A los niños les gusta ayudar a preparar la comida.

### Haz arte con masa de pan

#### Necesitará:

- Masa de pan integral, descongelada.
  - Bandeja para hornear
  - Papel pergamino para hornear
1. Precaliente el horno a 375 grados F.
  2. En una superficie limpia y enharinada, divida la masa, una parte para usted y una parte para su hijo. Déjelo que haga la figura que quiera con su parte.
  3. Coloque la masa en la bandeja para hornear. Cúbralo con el papel pergamino para hornear.
  4. Deje que la masa suba entre 15 a 20 minutos en un ambiente cálido y en un lugar sin corrientes de aire.
  5. Hornee el pan en el parte central del horno de 15 a 20 minutos, hasta que esté dorado. El tiempo variará dependiendo de lo grueso y del tamaño de la masa.

## Niños en la Cocina

Los niños pueden ayudarlo con esta receta:

- Revolviendo los ingredientes
- Rellenando moldes para los panquecitos y untando la mermelada

## Receta



Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a sus familias a comer alimentos más saludables en <https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0>.

### Panquecitos Bailadores

(Porción: 12 panquecitos)

*¡Estos panquecitos tienen una sorpresa en medio!*

#### Ingredientes:

- 2 tazas de harina, o 1 taza de harina y 1 taza de harina integral
- ¼ de taza de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 huevo batido
- ¼ taza de aceite vegetal
- Tu mermelada o jalea favorita
- Aceite en aerosol antiadherente

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Precaliente el horno a 350 grados F.
3. Rocíe el molde para 12 panquecitos, con aceite en aerosol antiadherente.
4. En un plato hondo, mezcle la harina, el azúcar, la sal y el polvo de hornear.
5. En otro plato hondo, mezcle el huevo batido, el aceite y la leche. Mezcle los ingredientes líquidos y secos en un solo plato hondo.
6. Llene cada uno de los moldes de los panquecitos a ⅓ de su capacidad. Agregue 1 cucharadita de mermelada a cada uno de los moldes donde vació la masa para los panquecitos. Luego termine de llenar los moldes hasta el ⅔ de su capacidad.
7. Hornee por 30 minutos o hasta que estén dorados.
8. ¡Disfruten! Meta los que le sobren al refrigerador inmediatamente.

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)