

diversión para



familias saludables

## Batatas

Noviembre

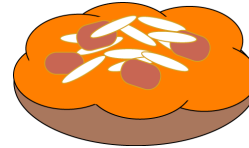
Haga cada bocado contar...más frutas y vegetales

¡Pero son un vegetal saludable que debemos comer durante todo el año!

Son una buena fuente de la vitamina A y de fibra.

### Batatas rápidas y deliciosas:

- ♥ Hornee 2 batatas y 2 papas a 400° hasta que estén blandas. Ahuéquelas, deje las cáscaras a un lado, y haga puré con las masas. Condimente con margarina, sal y pimienta, vuelva a llenar las cáscaras, y hornee 10 minutos más.
- ♥ Condimente una batata horneada con margarina, canela y sirope de maple para un plato dulce.
- ♥ Machaque 6 batatas horneadas con 20 onzas de piña aplastada sin jugo. Añada el jugo mientras machaque hasta que esté esponjoso. Ponga la mezcla en una fuente y hornee a 350° durante 15 minutos.
- ♥ Ponga jamón picado y queso suizo o cheddar rallado encima de una batata horneada.



### Bolitas de boniato

A los niños les encantará preparar y comer este plato.

- 2 tazas de boniato machacado
- 10 merengues pequeños
- 1 taza de hojuelas de maíz aplastadas
- ¼ taza de azúcar moreno
- ¼ taza de leche descremada
- 1 cucharada de margarina derretida

Moldee el boniato alrededor de cada merengue. Los niños pueden ayudar a dar forma a estas bolitas.

Haga rodar sobre las hojuelas de maíz las bolitas y póngalas en una fuente para el horno.

Mezcle el azúcar, la leche y la margarina en un bol. Vierta la mezcla sobre las bolitas y hornee a 350° durante 15 minutos.

Mueva más...observa menos



¡Juegue con su familia!

**¡Bailen juntos!**

Ponga música  
y bailen juntos.

A los niños les encanta bailar  
con sus familiares y amigos.

# Bebidas azucaradas

Haga cada sorbo contar...más bebidas saludables

Algunos niños toman muchas bebidas azucaradas, como refrescos, bebidas deportivas y bebidas de frutas.

**Un niño puede alcanzar sobrepeso si toma bebidas azucaradas.**

Los niños pueden alcanzar sobrepeso por lo que toman, no por lo que comen.

Los niños saben cuánto deben comer.

Comerán cuando tienen hambre.

Dejarán de comer cuando estén satisfechos.

Tomar bebidas azucaradas no es igual a comer alimentos sólidos. Las calorías de estas bebidas no satisfacen tanto como las calorías de los alimentos sólidos.

**Puede que las bebidas azucaradas no satisfagan el apetito de un niño.**

Algunos niños pueden tomarse una bebida azucarada grande y todavía comer normalmente.



Algunos niños tomarán bebidas azucaradas todo el día.

¡Puede resultar en muchas calorías extras y caries!

**Hay muchas calorías en las bebidas azucaradas.**

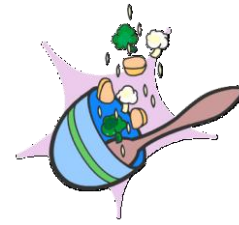
**Un refresco de 12 onzas tiene 150 calorías.**

El niño de preescolar promedio necesita unas 1400 calorías diarias.

Si toma 1 refresco al día, son 1050 calorías adicionales en una semana.

Un niño de edad preescolar que come normalmente y se toma un refresco de 12 onzas cada día aumentará una libra extra al mes, o ¡15 libras extras en un año!

**Las bebidas azucaradas aumentarán el riesgo de sobrepeso para su niño.**



# Bollitos de pavo

2 tazas de trocitos de pavo cocido

1 lata de 10.5 onzas de sopa condensada de crema de pollo, tipo Healthy Choice

1 lata de 14 onzas de vegetales mixtos, decantada

½ taza de leche descremada

10 bollitos refrigerados sin hornear

**1** Mezcle el pavo, la sopa, la leche y los vegetales en un bol.

**2** Rocíe una bandeja para bollitos con spray vegetal. Aplaste un bollito para cubrir el fondo y los lados de cada hoyo.

**3** Coloque una cucharada de la mezcla en cada bollito. Hornee a 350° por 12 a 15 minutos.

**No soborne o premie a su niño para que coma.** Los niños que comen por una recompensa pueden aprender a comer de más. Los niños pequeños pueden empezar a comer de más para complacer a sus padres.



**Premie a su niño con el amor y la atención. Dígame cuál va a ser su recompensa.**

“Iremos al parque o colorearemos si te portas bien en la cita.”

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).