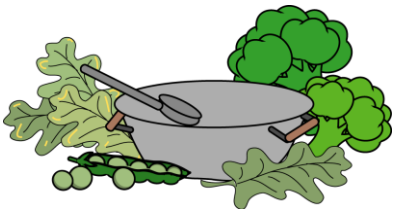
diversión para

familias saludables

Vegetales para Niños

Octubre

Haga cada bocado contar…más frutas y vegetales



1 ¡Siga ofreciéndole vegetales en las comidas y las meriendas!

Si su niño se niega a comer vegetales,
¡no se preocupe! Pruede que tenga miedo
de comer o probar vegetales ahora.
Pero sus gustos pueden cambiar.

2 ¡Anímelo a comer vegetales!

Lleve a su niño al supermercado
o al mercado de granja. Hable sobre los vegetales.
Deje que su niño escoja un vegetal
para probarlo en casa.

3 Cocine con su niño.

Deje que su niño ayude en la cocina.
Su niño puede lavar los vegetales,
mezclar las ensaladas, o revolver los vegetales
en un bol.

4 ¡Meriende vegetales!

Si su niño se niega a comer vegetales en una
comida, ofrézcaselos como merienda.
Tenga vegetales a la vista.
Guarde zanahorias, bróculi, coliflor
y otros vegetales crudos en un recipiente
de plástico transparente en la nevera.

5 ¡Los vegetales son divertidos para mojar en salsa!

Pruebe bróculi, zanahorias, tomates cerezas,
tiras de pimientos, coliflor, vainas de chícharos
o rodajas de pepino.
Unte vegetales crudos con pico de gallo,
aderezo ranch de bajo contenido graso,
o salsa de eneldo. Tal vez su niño prefiera
vegetales crudos en vez de cocidos.

6 ¡Coma sus vegetales!

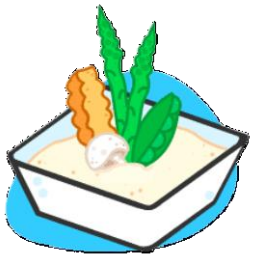
Deje que su niño la vea a Ud. y a otros
comiendo y disfrutando los vegetales.
Su niño aprende mejor al observar
lo que Ud. come.

7 ¡Sirva vegetales primero!

Si su niño tiene hambre mientras Ud.
prepara la cena, ofrézcale vegetales.
Su niño estará contento, se habrá comido
los vegetales, y Ud. podrá terminar
con la comida.

8 ¡Esconda sus vegetales!

Agregue zanahorias ralladas, bróculi picado
o espinacas trituradas a sus comidas favoritas:
Pizza
Salsa de espaguetis
Lasaña
Sopas enlatadas
Comidas de arroz y pasta en cajas
Carne mechada, albóndigas
Huevos revueltos



¡Jugar a las escondidas!

Mueva más…observa menos

- Escoja a un niño que debe buscar y encontrar a los otros niños.
- Este niño da vueltas y cuenta con sus ojos cerrados, en la base, mientras los otros niños se esconden.
- Después de contar, el niño dice: "¡Listos o no, allá voy!". Y corre a buscar a los otros niños.
- Los niños que están escondidos intentan llegar a la base sin que éste los toque.
- El primero que es tocado es el que debe buscar a los niños escondidos en el próximo juego.

Haga cada sorbo contar…
más bebidas saludables

La leche desnatada no tiene grasa.

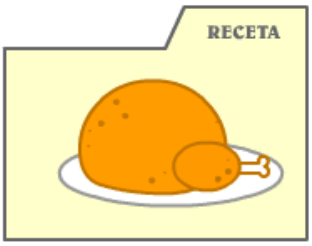
Cambiar a la leche desnatada o al 1% es una buena manera de reducir la grasa en la dieta.

¡Haga un cambio!

Cambie a la leche desnatada o al 1% en su familia.

Sus niños crecerán disfrutando la leche desnatada o al 1%.

Será la leche que prefieran en la escuela y por el resto de sus vidas.



Arroz con pollo

2 cucharadas de aceite vegetal
2 tazas de pollo crudo, cortado en cubitos
½ taza de zanahorias ralladas
½ taza de bróculi bien picado
2 cucharadas de cebolla bien picada
2 tazas de arroz instantáneo, sin cocer
2 tazas de agua
2 huevos
2 cucharadas de leche
sal y pimienta a gusto
1 cucharada de salsa de soja

1 Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue el pollo. Cocine y revuelva el pollo hasta que pierda su color rosado, unos 3 minutos.

2 Añada las zanahorias, el bróculi y la cebolla. Cocine y revuelva sobre fuego moderado durante 3 minutos más.

3 Agregue el arroz y el agua a la mezcla. Baje el fuego, tape la sartén y cocine a fuego lento durante 5 minutos más.

4 Bata los huevos con la leche en un bol pequeño. Vierta esta mezcla sobre la mezcla en la sartén.

5 Cocine sobre fuego moderado y revuelva hasta que los uevos estén cocidos. Condimente con la salsa de soja, la sal y la pimienta.

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).