diversión para

familias saludables

La cosecha veraniega

Haga cada bocado contar…más frutas y vegetales

El verano nos trae frutas y vegetales frescos.
Si su niño se ha negado a comer ciertas frutas o ciertos vegetales, pruébelos de nuevo en el verano.

Los vegetales y las frutas tienen mejor sabor durante el verano.

El verano también es una buena oportunidad de probar vegetales preparados de maneras variadas.
Tal vez su niño aprenda a disfrutar las frutas o los vegetales que se había negado a comer.
¡Los gustos pueden cambiar!

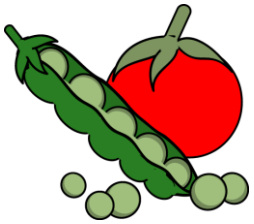
Lleve a su niño al mercado de granja local.
Visite las huertas locales para recoger sus propias frutas y vegetales.
Den una vuelta por el campo.
Hable de cómo crecen las frutas y los vegetales.
Su niño estará más dispuesto a comer las frutas y los vegetales que recoja y elija.

Permita a su niño que la ayude a preparar y cocinar las frutas y los vegetales.
A su niño le gustará comer lo que ayudó a preparar.

Su niño puede ayudar a:

- Enjuagar los vegetales en la pileta.
- Partir las judías verdes en dos.
- Despinochar el maíz.
- Sacar los chícharos de las vainas.
- Revolver las ensaladas.
- Agregar los vegetales a los platos.
- Romper el bróculi y la coliflor en pedacitos.

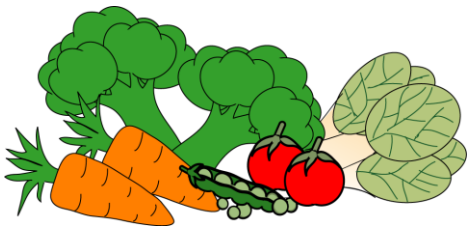
Ofrezca vegetales a su niño al principio de la comida.
Estará más dispuesto a probar nuevos vegetales cuando tenga hambre.
Los probará y ¡tal vez le gustarán!



Septiembre

¡Pruebe nuevos vegetales!

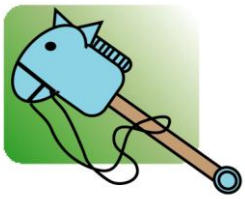
- Pruebe chícharos, judías verdes, tomates cerezas o col crudo.
- Unte vegetales crudos con salsa de eneldo, queso fundido, aderezo ranch de bajo contenido graso, o crema de cacahuate.
- Pruebe vainas de guisantes, judías verdes, rodajas de pepino o calabacín, tiras de pimiento, nabo de Suecia o colirrábano.
- Espolvoree queso cheddar o parmesano sobre vegetales cocidos.
- Hierva nabos de suecia con papas. Escurra el agua, añada un poco de leche y ¡haga puré!
- Sirva calabacín horneado con margarina y queso parmesano.
- Fría col rizada y espinacas con 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de agua. Condimente con vinagre de vino.



Juguetes activos

Mueva más…observa menos

- **Es divertido montar triciclos, bicicletas, Big Wheels y otros juguetes que se puedan manejar.** Busque un área segura donde su niño pueda montar: las aceras, los parques, pistas para bicicletas o los patios de juego de las escuelas.
- **Compre un vagón.** A los niños les encanta llevar su muñeca o peluche preferido o a su mejor amigo en un vagón. Es divertido halar los vagones en los patios, los parques o la playa. Coleccione tesoros como piedras, conchas y palitos.
- **Para los niños pequeños es divertido jugar con juguetes que ellos puedan empujar.** Pruebe las carretillas de compras para niños, los cochecitos y otros juguetes que ellos puedan empujar. A los niños les encanta imitar a sus padres.



Haga cada sorbo contar…
más bebidas saludables

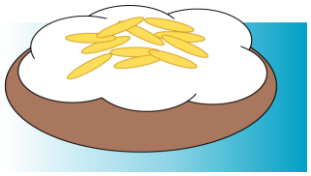
También lleve las botellas cuando vaya de compras con su niño.

Asegúrese de poner hielo en la botella para mantenerla fría.

¡Más vegetales para probar!

Haga ensalada de col picada. Mezcle zanahorias ralladas y col picado con aderezo ranch de bajo contenido graso.

Encima de una papa horneada: ponga bróculi cocido, coliflor o rodajas de zanahoria. Espolvoree con queso cheddar rallado.



¡Pruébelo!

Los niños dispuestos a probar nuevos alimentos están dispuestos a comer alimentos variados.

- **Ofrezca un nuevo alimento junto con uno conocido.** Tendrá menos miedo del nuevo alimento si ve que hay algo familiar en su plato.
- **Ofrezca nuevos alimentos a menudo.** Pruebe nuevos alimentos y nuevas recetas. Su niño aprenderá que probar los nuevos alimentos es un hábito normal de la familia.
- **Deje que su niño la vea probando y disfrutando nuevos alimentos.** Los niños aprenden mejor observando a sus padres y a los demás.
- **Mantenga secretos.** Si a Ud. no le gusta ciertos alimentos, no hable de estos. Solo diga buenas cosas sobre la comida en la mesa familiar.

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).