



Ingredientes:

- ☐ 2 chiles dulces (cualquier color)
- ☐ una lata de 15-oz de frijoles negros, colados y lavados
- ☐ 1 taza de maíz
- ☐ 1 taza de arroz integral cocinado
- ☐ ½ taza de cebolla, picada finamente
- ☐ 1½ cucharadita de comino
- ☐ 2 onzas de queso mozzarella semidescremado o queso bajo en grasa
- ☐ 2 dientes de ajo, picados
- ☐ 1 cucharadita de cilantro
- ☐ ¼ taza de agua
- ☐ spray para que no se pegue la comida

Módulo 1

Chile relleno **RECETA**

Instrucciones:

- 1** Caliente el horno previamente a 350 grados. Pídale a su niño que engrase con el spray especial para que no se pegue la comida, un plato para hornear de 9 x 13 pulgadas.
- 2** Corte los chiles dulces a la mitad a lo largo y pídale a su niño que le ayude a quitar todas las semillas.
- 3** En un tazón grande, mezcle el resto de los ingredientes excepto el queso. Pídale a su niño que mezcle los ingredientes.
- 4** Pídale a su niño que llene cada mitad del chile dulce con la mezcla de frijoles y colóquela en una cacerola.
- 5** Eche ¼ de taza de agua en la parte inferior de la cacerola.
- 6** Cubra con papel aluminio y hornee por 30 minutos.
- 7** Quite el papel y rocíe cada mitad con queso. Hornee destapado por 5 minutos o hasta que el queso se derrita.



CONSEJOS DE SEGURIDAD

- * Nunca deje un cuchillo al alcance de un niño pequeño.**
- * Mantenga a los niños alejados de la estufa caliente y de ollas calientes.**
- * Después de que su niño se ha comido el relleno de arroz y frijoles, corte el chile dulce en pedazos no más grandes de ½ pulgada para evitar el ahogo.**



LISTA DE COMPRAS

Lista de compras:

- ☐ 2 chiles dulces o pimientos (cualquier color)
- ☐ 1 lata de 15 oz de frijoles, negros, colados y lavados
- ☐ maíz congelado o enlatado
- ☐ arroz integral
- ☐ 1 cebolla
- ☐ comino (en el pasillo de especias)
- ☐ queso mozzarella semi-descremado o algún queso bajo en grasa
- ☐ dientes de ajo
- ☐ cilantro
- ☐ spray para que no se pegue la comida

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.





Módulo 1

Puré de sandía

RECETA



Ingredientes:

- ☐ pedazos pequeños de sandía
- ☐ bolsa plástica con cierre
- ☐ pajilla con los extremos redondeados

CONSEJOS DE SEGURIDAD

✿ Quite todas las semillas para evitar que se ahoguen

✿ Nunca deje un cuchillo al alcance de un niño pequeño.



Instrucciones:

- 1 Quítele la cáscara a la sandía y parta en pedazos pequeños. Si tiene semillas, quítele cada semilla.
- 2 Coloque algunos pedazos de sandía en la bolsa con cierre. Cíérrela, y dígame a su niño que maje la sandía.
- 3 Motive a su niño a que pruebe su propio puré de sandía con la pajilla. Use una cuchara para sacar los pedazos grandes que quedan.



¡Recuerde que es más probable que sus niños prueben un nuevo alimento si usted prueba ese nuevo alimento con ellos!

LISTA DE COMPRAS

- ☐ sandía
- ☐ bolsas plásticas con cierre
- ☐ pajilla con los extremos redondeados



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.



La Academia Americana de Pediatría recomienda cortar la comida en pedazos pequeños, fáciles de masticar, no más grandes de media pulgada.



**[El cuadro de arriba
es media pulgada]**

Las comidas pueden ser un riesgo de ahogo dependiendo del tamaño, forma y textura. Alimentos enteros que son pequeños, redondos, suaves y/o lisos/resbalosos deberían de evitarse. Estos pueden ser tragados enteros y tienen la forma perfecta para obstruir la vía aérea del niño. Pedazos de comida duros y fibrosos, como las frutas y vegetales crudos, también pueden ser un riesgo de ahogo si los niños no son capaces de masticarlos completamente. Evite comida pegajosa, como una cuchara llena de mantequilla de maní (peanut butter), porque esta puede obstruir la vía aérea y causar que el niño se asfixie.

Las siguientes comidas son peligrosas para ahogo, según la Academia Americana de Pediatría:

- Salchichas (hot dogs)
- Nueces y semillas
- Pedazos de carne
- Queso duro
- Uvas enteras
- Dulces duros, viscosos o pegajosos
- Palomitas de maíz (pop corn)
- Pedazos de mantequilla de maní (peanut butter)
- Vegetales crudos
- Pasas
- Chicle

Prevenga ahogo en la casa (continúa al otro lado)





Prevenga ahogo en la casa (continuación)

Evite servir comidas que pueden causar ahogo o prepárelas de una manera que reduzca el riesgo que los niños se ahoguen con ellas (por ejemplo, corte las salchichas a lo largo y en pedazos pequeños no más grandes de ½ pulgada; corte los tomates cereza o las uvas en 4 partes).

En general:

- Corte la comida en pedazos no más grandes de ½ pulgada.
- No apresure a los niños a terminar la comida o la merienda.
- Los niños no deben comer mientras estén caminando, corriendo o riéndose.
- Un adulto debería ver a los niños mientras comen.
- Finalmente, tome un curso básico en "habilidades para salvar vidas y primeros auxilios" de esta manera usted está preparado en caso de una emergencia de ahogo.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.