



Módulo 3 Paletas de yogurt de piña

RECETA

Ingredientes:

- ☐ ½ taza de piña (molida si usa enlatada)
- ☐ 2 tazas de yogurt natural bajo en grasa o libre de grasa
- ☐ 1 lata de concentrado de piña descongelado o naranja-piña 100% natural
- ☐ vasos de papel
- ☐ palitos para paleta





¡Recuerde que es más probable que su niño pruebe un alimento nuevo, si usted lo prueba con él!

Instrucciones:

- 1** Pase por el colador la piña molida. Si está usando piña fresca, córtela en pedazos no más grandes de ½ pulgada para prevenir el ahogo.
- 2** Pídale a su niño que coloque la piña, el yogurt, y el jugo de piña en un recipiente mediano y que lo mezcle.
- 3** Pídale a su niño que le ayude, con una cuchara, a llenar los vasitos de papel con la mezcla.
- 4** Ponga el palito en cada vasito.
- 5** Déjelos en el congelador toda la noche.



CONSEJOS DE SEGURIDAD

-  Supervise a los niños pequeños cuando prueben bocadillos que tengan palitos para evitar que se hagan daño.
-  Asegúrese que los pedazos de piña no son más grandes de ½ pulgada para evitar ahogo.



LISTA DE COMPRAS

- ☐ piña (fresca, congelada, o enlatada.) Si compra piña enlatada busque la que ya viene molida
- ☐ yogurt descremado sin sabor
- ☐ 1 lata de jugo de piña 100% natural o concentrado congelado de naranja y piña 100% natural



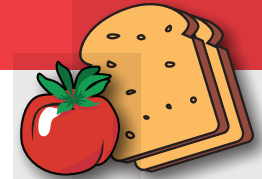
USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (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 3

Sándwich de queso y tomate a la plancha

RECETA



Ingredientes:

- ☐ 2 tajadas de pan integral 100% de grano entero
- ☐ queso mozzarella semidescremado o queso bajo en grasa
- ☐ spray para cocinar
- ☐ 1 tomate fresco, cortado en pedazos pequeños no más grandes de ½ pulgada

Instrucciones:

- 1 Pídale a su niño que aliste un sándwich de tomate y queso. Dele 2 tajadas de pan integral 100% grano entero, unas tajadas de queso, y varios pedazos pequeños de tomate.
- 2 Haga que su niño lo mire desde una distancia segura mientras usted tuesta el sándwich en un sartén. Rocíe el sartén con spray para cocinar en lugar de usar mantequilla o margarina en las tajadas de pan.
- 3 Cocine a fuego bajo hasta que el queso se derrita.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- ✿ Mantenga todos los cuchillos fuera del alcance de niños pequeños.
- ✿ Mantenga a los niños pequeños lejos de la estufa caliente y los sartenes calientes.
- ✿ Corte los tomates en pedazos no más grandes de ½ pulgada para prevenir ahogo.



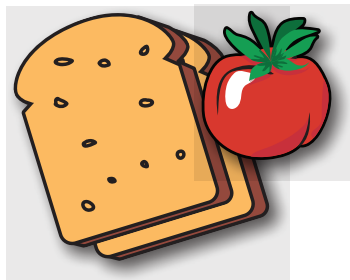
¡Recuerde que es más probable que su niño pruebe un alimento nuevo, si usted lo prueba con él!





LISTA DE COMPRAS

- ☐ pan de 100% trigo entero
- ☐ tomates frescos
- ☐ queso mozza rella
semidescremado o queso bajo
en grasa
- ☐ aceite en spray para cocinar



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 3

Comprando bebidas **CONSEJOS**

El jugo de fruta 100% natural puede ser parte de una dieta saludable, pero bebidas de fruta, sodas, y otras bebidas con azúcar agregada no son tan saludables para su familia, porque son altas en calorías y bajas en nutrientes. Mientras que las sodas y otras bebidas azucaradas pueden ser menos costosas, estas pueden llevar a aumento de peso y dolorosas, costosas caries en niños pequeños.

Hay bastantes alternativas a las sodas y bebidas de fruta incluyendo agua, leche descremada o 1% (para los niños mayores de 2 años), y jugo de fruta 100% natural. El jugo de fruta 100% natural es una gran alternativa a las bebidas de fruta si se ofrece en pequeñas cantidades (4 a 6 oz) como parte de una comida o merienda. Si ofrece jugo frecuentemente durante el día, considere diluirlo con agua. Aunque el jugo de fruta 100% contará como porción de fruta, este debe limitarse a un vaso pequeño (no más de 4 a 6 oz, que es solo $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de vaso) por día.





Comprando bebidas continuación

CONSEJO 1:

Mire la lista de ingredientes. Evite comprar bebidas que tengan azúcar, sirope de maíz rico en fructosa (high fructose corn syrup), sirope de maíz (corn syrup), azúcar cruda (raw sugar), sirope, o endulzante de maíz (corn sweetener).

CONSEJO 2:

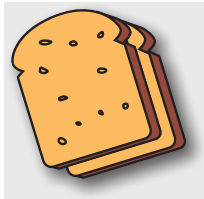
Cuando compre jugos de fruta, mire que en la etiqueta diga jugo de fruta 100% natural (100% fruit juice). La lista de ingredientes debe incluir SOLAMENTE fruta. Jugos que estén etiquetados como “bebida de fruta” (“fruit drink”), coctel de jugo (“juice cocktail”), o “bebida de jugo” (“juice beverage”) no son jugos de fruta 100% naturales.

CONSEJO 3:

No se olvide del agua. Los niños pequeños no siempre dicen que tienen sed. Ofrezcale bastante agua a lo largo del día, especialmente entre comidas y meriendas. Considere andar un contenedor de agua y/o vasitos pequeños de papel para evitar tener que comprar una soda u otra bebida azucarada mientras anda haciendo mandados con su niño.

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.





Cuando escoja pan para su familia, busque bollos hechos de harina de trigo entero. Lea la lista de ingredientes para asegurarse que su familia está comiendo pan de 100% trigo entero. A continuación encontrará algunos consejos para seleccionar pan de trigo entero en la tienda.

CONSEJO 1:

Busque en las bolsas de pan que diga “100% Trigo Entero” (“100% Whole Wheat”) o “100% Grano Entero” (“100% Whole Grain”).

CONSEJO 2:

Los panes de 100% grano entero y 100% trigo entero a menudo son más caros que los panes blancos o panes hechos con solo ALGUNOS granos enteros. Los panes hechos de granos enteros están hechos de TODAS las partes de la semilla del grano. Los panes 100% de grano entero tienen más de “lo bueno” que nuestros cuerpos necesitan, como fibra, lo que hace que valgan la pena los centavos extra.





Comprando pan integral 100% de grano entero continuación

CONSEJO 3:

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.

Escoja panes que sean hechos solo con granos enteros. Esto puede ser difícil. Mire la lista de ingredientes al final de la información nutricional y escoja panes que nombren SOLO granos “enteros”. Busque los siguientes ingredientes: trigo entero (whole wheat), avena entera (whole oats), grano entero (whole grain), maíz entero (whole corn), centeno entero (whole rye), cebada de grano entero (whole grain barley).

Pregunta: Mire las listas de ingredientes abajo. ¿Cuál lista no tiene granos enteros? ¿Algunos granos enteros? ¿Es 100% grano entero?

Ingredients: unbleached enriched wheat flour, water, high fructose corn syrup, yeast.

Ingredientes: harina de trigo blanca enriquecida, agua, sirope de maíz rico en fructosa, levadura.

Ingredients: whole wheat flour, wheat flour, water, and brown sugar.

Ingredientes: harina de trigo entero, harina de trigo, agua, azúcar moreno.

Ingredients: stone ground whole wheat flour, water, and brown sugar.

Ingredientes: harina de trigo entero molida en piedra, agua, azúcar moreno.

Respuesta: El primer pan no tiene granos enteros. El segundo pan contiene algunos granos enteros y algunos granos refinados. La tercera etiqueta contiene solo granos enteros.

