

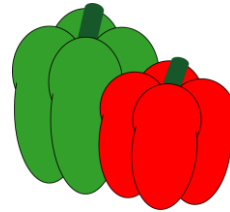
diversión para



familias saludables

Vegetales al instante

Haga cada bocado contar...más frutas y vegetales



Enero

- ♥ **Surta su alacena con vegetales enlatados como maíz, zanahorias, judías verdes, chícharos y espinacas.** Puede abrir una lata y servirla en la cena.
- ♥ **Pruebe vegetales enlatados mixtos** como zanahorias con chícharos, crema de maíz, maíz con pimientos y otros vegetales mixtos.
- ♥ **Sirva vegetales crudos de temporada.** Coma unas rebanadas de tomate con sal y pimienta. Disfrute un pepino o chícharos frescos durante el verano.
- ♥ **Sirva vegetales crudos con una salsa baja en grasa.** Surta su nevera con zanahorias. Pruebe también el brócoli, la coliflor, el colirrábano y el nabo crudo.
- ♥ **Surta su congelador con bolsas de vegetales congelados.** Use lo que necesita para la cena y guarde el resto en el congelador para no desperdiciarlos.
- ♥ **Vegetales congelados** como los chícharos, las zanahorias, el maíz, el brócoli y las espinacas se pueden agregar a las sopas, los guisos y otros platos.
- ♥ **Pruebe vegetales mixtos congelados variados.** ¡Son deliciosos! ¡Pruebe algo nuevo!

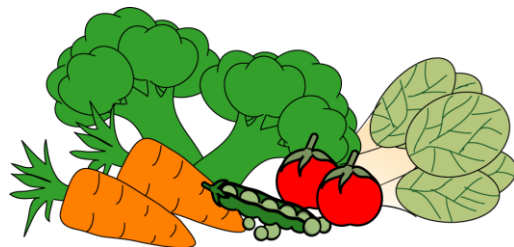
Sírvale vegetales a su familia en el almuerzo y la cena.

¿Está cansada de abrir latas de maíz y habichuelas verdes para su familia?

Las verduras congeladas pueden añadir variedad a sus platos.

Pruebe una nueva mezcla de verduras en la cena:

- ✗ Brócoli, coliflor y zanahorias
- ✗ Brócoli, judías verdes, cebollas y pimientos rojos
- ✗ Coliflor, brócoli y pimientos rojos
- ✗ Repollito, coliflor y zanahorias
- ✗ Zanahorias, guisantes, maíz, habichuelas verdes y habas
- ✗ Calabacín, coliflor, judías verdes, habas y zanahorias



Caliente una cucharada de aceite de oliva en una sartén.

Fría su mezcla preferida de verduras durante varios minutos y sazone con:

- ✗ Una pizca de salsa de soja y ajo en polvo.
- ✗ Queso parmesano o cheddar rallado
- ✗ Aderezo italiano o ranch de bajo contenido graso.

¡Juegue dentro!

Mueva más...observa menos

* Invite a otros niños a su casa.

Los niños son más activos cuando juegan con otros niños.

* Cree un área segura en su hogar.

Limpie un área donde su niño pueda montar en una bicicleta pequeña, empujar juguetes, halar vagones y bailar. Ésta pudiera ser una habitación o una parte de ella, el garaje o el sótano de la casa.

* Construya “tiendas” en la sala de su casa, durante los días fríos o lluviosos.

Deje a sus niños que cubran sillas y otros muebles con sábanas.

* Jueguen con cajas de cartón.

Las cajas de cartón se pueden utilizar para hacer casitas y túneles. Es posible que una tienda local tenga varias cajas de cartón para jugar. Asegúrese de quitarle cualquier tipo de metal, como las grapas, que podrían hacerle daño a su niño.



¡Disfrute los beneficios de los niños activos!

¡Los niños activos se portan mejor, aprenden más fácil y duermen mejor por la noche!

¡Coma vegetales variados!

- **Hornee una batata.** Prepárela con un poco de margarina, una pizca de azúcar morena y canela o con piña triturada encima.
- **Prepare una ensalada de brócoli.** Mezcle brócoli picado, semillas de girasol y aderezo tipo *ranch* bajo en grasa.
- **Sirva tomate picado con queso *cottage* bajo en grasa.**
- **Prepare una ensalada mixta.** Combine zanahoria rallada con pasas y piña triturada. Agregue yogur bajo en grasa.

¡Tome leche durante las comidas!

Haga cada sorbo contar... más bebidas saludables

Tomar leche durante las comidas es una forma fácil de adquirir suficiente calcio.

- 1** No le ofrezca jugos u otras bebidas dulces a la hora de las comidas. Algunos niños rechazarán la leche si pueden tomar bebidas dulces.
- 2** Ofrézcale agua a su niño a la hora de las comidas si se niega a tomar leche.
- 3** Tome leche con su niño



Esta institución es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidad. USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP dio los fondos para imprimir este material. SNAP provee ayuda con la nutrición a personas de ingresos bajos. Le puede ayudar a usted a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para saber más, póngase en contacto con el Fit Families Project local.