

diversión para



familias saludables

Haga cada bocado contar...más frutas y vegetales

Julio

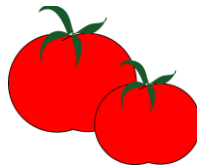
El sabor del tomate

No hay nada con mejor sabor que un tomate recién tomado de la huerta.

¡Hasta lo puedes oler!

Disfrute los sabores del verano.

¡Disfrute de los tomates frescos!



Los tomates son muy nutritivos.

Tienen mucha vitamina A y C.

Sirva tomates en platos diferentes.

Su niño aprenderá a disfrutar de los tomates.

Los gustos de su niño cambiarán.

No tema probar nuevas recetas con vegetales.

Pida a su niño que pruebe los nuevos platos.

¡Tal vez le encantarán!

Disfrute de los tomates:

- ☀ Haga una salsa de tomates frescos. Sirvala con chips de maíz de bajo contenido graso para una buena merienda.
- ☀ Coma rodajas de tomate con la comida. ¡Enjuáguelas, córtelas y sírvalas!
- ☀ Las rodajas de tomate también se pueden agregar a su ensalada o sándwich favorito.
- ☀ Ponga tomates picados sobre una pizza antes de hornearla.
- ☀ Meriende tomates cerezas. Es divertido comerlos con las manos.

Tomates rellenos

Corte la parte superior de unos tomates.

Quite las semillas y la pulpa.

Rellénelos con:

- ☀ Macarrones con queso – caliente y ¡a comer!
- ☀ Requesón
- ☀ Ensalada de atún o mariscos
- ☀ Ensalada de pollo o jamón

Capellini con tomates

¡Pasta simple que les encantará a los niños!

- 2 tazas de capellini cocido
- 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- ½ taza de rodajas de calabacín
- 2 tomates grandes, bien picados
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 4 cucharadas de albahaca fresca
o 2 cucharadas de albahaca seca
- ¼ taza de queso parmesano rallado

- 1 Caliente el aceite en una sartén. Agregue el calabacín y cocine 2 minutos.
- 2 Añada los tomates, el ajo en polvo y la albahaca. Cocine 2 minutos más.
- 3 Agregue la pasta a la salsa. Revuelva bien y cocine 2 minutos.
- 4 Espolvoree con queso. ¡Sírvala!



¡Coma con su niño!

Las comidas en familia ayudan a crear fuertes lazos familiares.

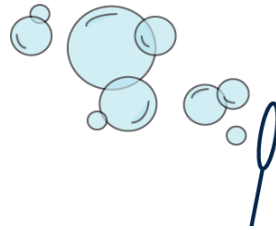
- ☺ **Disfrute la conversación en la mesa.** Comente cosas positivas que le hayan sucedido durante el día.
- ☺ **Apague la televisión.** Escuche a sus niños.
- ☺ **Y pregúntele a su niño sobre lo que sucede en la de él.**
- ☺ **Siéntese con su niño.** Siéntense juntos a la mesa donde pueda mirar directamente a la cara de su niño.

Mueva más...observa menos

Diversión del verano

Los niños que juegan fuera son más activos.

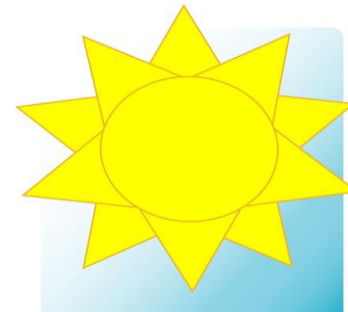
- ☀ **¡Vayan a la playa!** A los niños les encanta jugar en la playa. Traigan juguetes como – copas, cubos, palas, cucharones. ¡Y no olvide la crema protectora!
- ☀ **Hagan una búsqueda de tesoros.** Coleccione rocas y conchas bonitas. Compitan para ver quién puede encontrar más “tesoros”.
- ☀ **Jueguen en el parque o en el patio de recreo local.** La mayoría de las escuelas tienen patios de recreo para los niños. Son lugares ideales para jugar con otros niños.
- ☀ **Hagan burbujas en el patio.** ¡Cácelas y revientelas!
- ☀ **Busquen una pista de bicicleta.** Si su niño no sabe montar en bicicleta, den un paseo. Traiga el vagón en caso de que su niño se canse.



Haga cada sorbo contar...
más bebidas saludables

¡Tengo sed!

- ☀ Tenga agua a mano.
- ☀ Tengan vasitos de plástico cerca del fregadero.
- ☀ Guarde una jarra de agua en la nevera.
- ☀ Ofrezcale bebidas a menudo cuando hace mucho calor. Los niños se distraen fácilmente cuando juegan y se olvidan de tomar algo.



Judías verdes con jamón

Sírvalas con tostadas y un vaso de leche para un almuerzo fácil.

1 libra de judías verdes crudas
½ taza de jamón picado
½ taza de agua
sal y pimienta al gusto

- 1** Lave las judías y quíteles los tallos.
- 2** Agregue las judías, el jamón y agua a la sartén. Condimente con sal y pimienta.
- 3** Tape y cocine sobre fuego moderado durante 15 minutos, revolviendo a menudo, hasta que las judías estén blandas. Añada más agua si necesita.

Ofrézcale frutas como merienda.

La sandía, el melón,
las fresas y las naranjas
tienen mucha agua.

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.