

diversión para



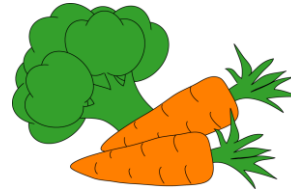
familias saludables

¡Brócoli, zanahorias y más!

Haga cada bocado contar...más frutas y vegetales

Disfrute las verduras de color verde oscuro y anaranjado con su niño. Las verduras más nutritivas tienen mucho color.

El brócoli y las zanahorias son dos de las verduras más nutritivas.



Marzo

1 Meriende brócoli y zanahorias crudos.

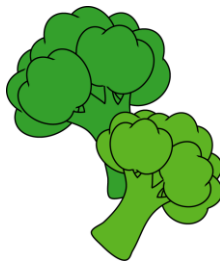
A los niños les gusta su sabor delicado y que son crujientes. Mójelos con aderezo ranch, salsa o queso de bajo contenido graso. ¡Pruebe las zanahorias con crema de cacahuate!

2 Deje que su niño la ayude en la cocina.

Cocine con su niño. Hablen sobre lo que estén preparando. “¿Cómo es el brócoli? ¿Cómo se siente al tocarlo? ¿Qué se escucha al comerlo?” Los niños suelen comer lo que ellos ayudan a preparar.

3 ¡Meriende verduras!

Si su niño tiene hambre y quiere algo de comer antes de la cena, ofrézcale zanahorias o brócoli crudo. Su niño estará contento mientras Ud. termina de cocinar. ¡Y él comerá las verduras!



4 Sirva brócoli cocido en la cena.

Espolvoréelo con queso cheddar o parmesano, rallado. O exprima jugo de limón fresco sobre el brócoli.

5 Agregue brócoli picado o zanahorias ralladas a su ensalada favorita.

Le añadirán sabor, color, nutrición, y será más crujiente.

6 Agregue zanahorias ralladas o brócoli picado a la salsa de espaguetis o a la lasaña.

Es una manera fácil de esconder unos cuantos vegetales adicionales en su plato favorito.

7 Fría el brócoli congelado o

cocido. Caliente una pequeña cantidad de aceite de oliva en una sartén. Revuelva el brócoli mientras lo fría. Sazone con sal de ajo, pimienta y queso parmesano.

8 El brócoli y las zanahorias crudos se pueden llevar.

¡Prepare una bolsita de vegetales crudos para llevar!

Disfrute las verduras de mucho color con su familia.

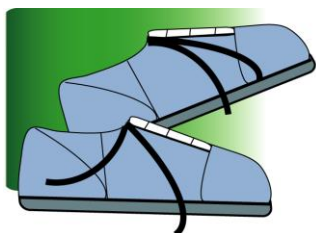
Para su niño es más fácil mantener una dieta saludable, si aprende a comer verduras a temprana edad.

¡Se convierte en un modo de vida!

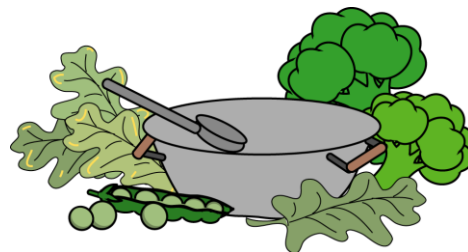
¡CAMINE TODOS LOS DÍAS!

Mueva más...observa menos

- ♥ **Camine en su tiempo libre.** ¡Las caminatas de 10 minutos sí se acumulan! Si puede dar 2 ó 3 caminatas en un día, eso es 20 a 30 minutos de actividad.
- ♥ **Explore parques estatales y nacionales.** Camine en senderos y playas.
- ♥ **Dé un paseo a pie por la ciudad.** Hay mucho que se pierde cuando está en carro o en autobús.
- ♥ **Camine y hable.** Camine con sus niños y con sus amigos. Hable y comparta cuentos.



Si busca la vía
a la buena salud,
¡puede llegar
caminando!



¡Coma más brócoli!

- ♥ Combine brócoli cocido, coliflor y zanahorias. Condimente con eneldo.
- ♥ Espolvoree queso rallado (cheddar, mozzarella o parmesano) sobre brócoli cocido.
- ♥ Hierva tallos de brócoli a vapor durante 5 a 7 minutos. Rocíe con jugo de limón.
- ♥ Haga un guisado de varios vegetales picados: brócoli, zanahorias, calabacín y pimientos. Sazone con salsa de soja, ajo en polvo y queso parmesano.

¡Disfrute el agua!

Haga cada sorbo contar...más bebidas saludables

- ☀ Disfrute agua fría con hielo.
- ☀ Guarde una jarra de agua en la nevera.
- ☀ Pruebe un chorrillo de limón o lima en el agua.
- ☀ Pruebe las mezclas de bebidas en polvo sin azúcar. Hay varios sabores como frambuesa, fresa y durazno.
- ☀ Prepare una jarra de té helado no endulzado.
- ☀ Beba agua embotellada si su agua no es potable.

¡Limite los refrescos y otras bebidas azucaradas!

No compre refrescos para la casa.

Lleve zapatos
cómodos.

Estará lista para
caminar cuando
se le presente
la oportunidad.

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.