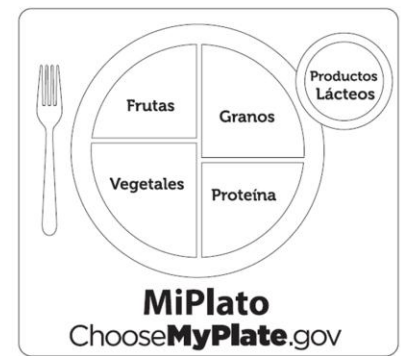


## Porciones de MiPlato



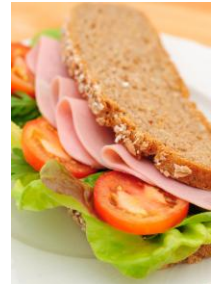
**¡MiPlato nos ayuda a comer una dieta equilibrada para tener la energía y los nutrimentos necesarios para crecer y hacer las actividades que amamos!**

Durante la discusión, los niños notaron que a veces no comen lo suficiente de un grupo de alimentos cuando comen. Tal vez no comen verduras en el desayuno. Nosotros les explicamos lo que las verduras harán por ellos si las consumen como refrigerio.

### Las porciones son la clave para una dieta bien equilibrada.

Aquí hay algunas ideas para preparar comidas equilibradas para los niños:

- **Desayuno** - Una taza de cereal integral, un puñado de plátanos rebanados, pocas nueces picadas, y un vaso pequeño de leche
- **Almuerzo** - Una pieza de fruta y un sándwich con dos rebanadas de pan integral, una rebanada de queso, lechuga, jitomate, pepino y pavo
- **Refrigerio o desayuno** - Mantequilla de maní /almendras /girasol en bagels integrales con manzanas, zanahorias, y apio para aderezarlos con la mantequilla que untamos



### Promueviedo una alimentación sana.

- **Pregúntele a los niños cómo se vieron sus platos ese día.** ¿Obtuvieron todos los grupos de alimentos? ¿Necesitan más de algún grupo de alimentos en el refrigerio o la cena para equilibrar sus platos?
- **¡Los niños necesitan probar algo 10 a 20 veces antes de que sus papilas gustativas puedan decidir si realmente les gusta!** Muéstreles sus papilas gustativas; les encantará viéndolo sacar la lengua en frente de ellos.
- **¡Llévalos de compras y anímalos a cocinar con con usted!** Es más probable que los niños coman verduras y otros alimentos si ellos mismos los eligen y ayudan a prepararlos.



He aquí una idea deliciosa para un desayuno - especialmente para las mañanas frías que ya están en camino:

### Desayuno Split de Fresa y Plátano

- 1 ½ tazas de avena cortada "steel cut"
- 3 tazas de agua
- 2 plátanos
- 1 libra de fresas congeladas (descongeladas)
- 2 tazas de yogur de vainilla bajo en grasa



Cocinar la avena cortada en agua, como indica el empaque. Mientras que la avena se cocina, coloca las fresas descongeladas en una taza y machaque con una cuchara hasta que adquieran la consistencia de una salsa espesa. Cuando la avena esté lista, póngala en un tazón para mezclar. Añada el yogurt, rebanadas de plátanos y revuelva.