

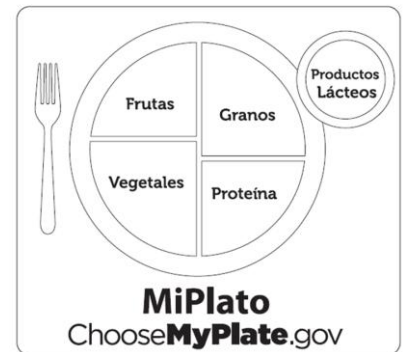
## Las Celebraciones y El Nuestros Antojos

Este mes, su hijo aprendió la diferencia entre el hambre, el antojo y la importancia de identificar *cuál de los dos* es el que nos impulsa a comer. Algunos alimentos, son usados en reuniones para honrar tradiciones, y celebrar acontecimientos especiales. Razón por la cual, a veces podemos comer en exceso. Quizá tengamos antojos ó deseo de consumir estos alimentos y bebidas, aunque no sintamos la sensación física de hambre.



Hablamos también, de algunas estrategias para evitar la incomodidad causada por el comer en exceso durante las celebraciones:

- **Ponga atención a los amigos y a la familia. Coma *despacio*.** Esta conducta le dará a su cuerpo tiempo para reconocer que se está llenando.
- **Use MiPlato** como guía cuando seleccione la comida. Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- Escoja sus **Alimentos GO favoritos. Reserve los Alimentos SLOW** como postre, ya que son una parte importante de las celebraciones. Mire el tamaño de las porciones y tome un pedazo pequeño de uno o dos de sus platillos favoritos.
- **¡Planee, cocine y prepare la celebración en familia!** ¡Trabajar juntos es una manera de animar la anticipación y *el gozo* para la celebración!



Sin embargo, no todos los alimentos que comemos en acontecimientos especiales son Alimentos GO. Y está bien comerlas de vez en cuando, porque ¡estamos celebrando un evento especial! Ya que si comemos estas comidas frecuentemente, no serían tan especiales.



**¡Este es un divertido postre de Alimentos GO, que su hijo puede hacer para el próximo evento especial!**

### **Bolitas de mantequilla del sol**

- ½ taza de mantequilla de girasol o mantequilla de cacahuete
- ½ taza de miel
- ¾ taza de leche descremada en polvo
- ½ taza de cereal de arroz
- Las pasas opcional

**Preparación:** Mezcle los ingredientes y haga bolitas.

