

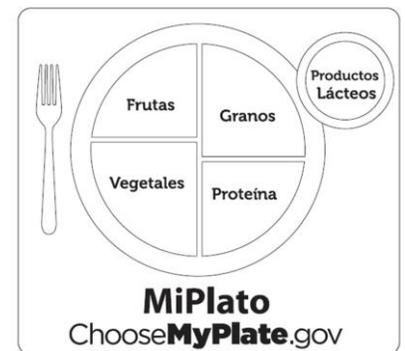
Las Celebraciones y El Nuestros Antojos

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.

