

¿Qué hay en una comida?

Atención con los alimentos

Es verano y un gran tiempo para que sus niños practiquen identificar a los nutrientes de lo que aprendieron a lo largo del año.

- Pida a sus niños que le ayuden a diseñar alimentos balanceados. Ponga atención en el corazón-alimentos saludables como carnes magras, granos integrales, frutas y verduras.
- Cuando hagan las compras, aliente a sus niños a verificar el valor nutrimental y los ingredientes. Comparen alimentos para identificar aquellos bajos en grasas saturadas, grasas trans, azúcar, sodio, y altos en fibra.
- ¡Póngalos a cocinar! Que preparar los alimentos sea un asunto familiar, incluso los más niños pequeños pueden ayudar poniendo la mesa o mezclando los ingredientes. Los niños están más dispuestos a probar alimentos nuevos si ayudaron a prepararlos.



Ejercítate en familia

- ¡Cultiven un arcoiris de verduras juntos! Lechuga, jitomates, hierbas que puedan crecer en macetas si no cuentan con un jardín.
- Estírense antes de plantar—¡desafíe a sus niños a compartir sus ejercicios de flexibilidad favoritos.
- ¡Den un paseo en bici por el jardín! Roden por diferentes parques y jardines comunitarios. Si viven en un área más suburbana, rodeen el vecindario y aprecien los jardines de las casas, tiendas y parques.

Divertido, Rápido, y Fresco

¡Prueba una nueva y deliciosa manera de disfrutar las frutas congeladas!

Mousse de plátano

- 1 plátano muy maduro, rebanado y congelado
- 1 cucharada de mantequilla de maní o almendra
- Leche, la necesaria



Rebane un plátano maduro en pedazos pequeños y póngalos en una bolsa hermética, en el congelador.

Una vez congelado, coloque el plátano y la mantequilla en un procesador de alimentos o en una licuadora. Licúe hasta que homogenice. Agregue leche. Tal vez necesite descongelar el plátano un poco.