

Porciones de MiPlato

¡MiPlato nos ayuda a comer una dieta balanceada para tener la energía y los nutrientes para crecer y hacer las actividades que amamos!

Los niños notaron que a veces no agarran lo suficiente de un grupo de alimentos en una comida particular. Tal vez ellos no comen las verduras en el desayuno. Nosotros hablamos de como comiendo vegetales como merienda podría compensar por ello.



Las porciones son la clave para una dieta bien balanceada.

Aquí hay algunas ideas para preparar comidas balanceadas para los niños.

- Desayuno: Una taza de cereal de trigo, un manojo de rebanadas de plátano, pocas nueces picadas, y un vaso pequeño de leche
- Almuerzo: Una pieza de fruta y un sándwich de dos rebanadas de pan de grano integral, una rebanada de queso, lechuga, tomate, pepino y pavo
- Merienda o desayuno: Mantequilla de maní /almendras /girasol en panecillos de trigo integral con manzanas, zanahorias, y apio para comerlos con lo que sobro de la mantequilla

Promueve la alimentación sana

- Pregúntales a los niños como se vieron sus platos ese día. ¿Si agarraron todos los grupos de alimentos? ¿Necesitan más de un grupo de alimentos para la merienda o la cena para balancear sus platos?
- ¡Los niños necesitan probar algo 10 a 20 veces antes de que su paladar pueda realmente decidir si les gusta! Muéstrales tu paladar – les encantara viéndote sacar la lengua en frente de ellos.
- ¡Llévalos de compras y anímalos a cocinar con contigo! Es más probable que los niños coman vegetales 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 de un split de fresa y plátano

- 1 ½ tazas de avena cortada a acero
- 3 tazas de agua
- 2 plátanos
- 1 libra de fresas heladas (descongeladas)
- 2 tazas de yogur bajo en grasa de vainilla



Cocinar la avena cortada a acero en agua, como indica el paquete. Mientras que la avena se cocina, coloca las fresas descongeladas en una taza y machaque con una cuchara hasta que quede como la consistencia de una salsa espesa. Cuando la avena esté lista, ponlo en una taza para mezclar. Añade el yogur, rebana plátanos y revuelve.