

## Festejo del Día de Acción de dar Gracias

Las comidas se utilizan en reuniones para honrar tradiciones y celebrar eventos especiales. Este mes su hijo aprendió que el día de acción de dar gracias es un día festivo que se celebra en los Estados Unidos para recordar una fiesta compartida entre los peregrinos y los indígenas americanos. La fiesta tuvo alimentos como pescado, pavo, pollo, gallina o venado, pan de maíz o gachas de maíz y muchas verduras como la calabaza y el calabacín.

¿Qué tipo de comidas se disfrutaban hoy en día cuando celebramos el Día de Acción de dar Gracias?

- Pavo
- Pay
- Papas
- Ejotes



- Salsa de arándanos
- Guisos
- Macarrón con queso
- Y muchas otras comidas!

La comida es frecuentemente usada para marcar ocasiones especiales, pero también es utilizada como combustible para nuestro cuerpo.



**Alimentos Go** dan a nuestro cuerpo energía de larga duración e incluyen alimentos de grano entero, carnes bajas en grasa, frutas y verduras, y lácteos bajos en grasa.



**Alimentos Slow** pueden proveer un arranque rápido de energía, pero después debilitan nuestro cuerpo. Alimentos Slow usualmente son altos en grasas no saludables, azúcar, o sal y muchas veces procesados. Por ejemplo, pay, helado, frituras o papas fritas.

No todos los alimentos que comemos en ocasiones especiales son alimentos Go. Está bien comerlos de vez en cuando, por que estamos celebrando una ocasión especial. Si comemos estos alimentos muy seguido, no serian tan especiales.

**He aquí un postre Go divertido que su niño podrá hacer en la próxima ocasión especial.**

### Croquetas de Crema de Girasol

- ½ taza de crema de girasol (o crema de nueces)
- ½ taza de miel
- ¾ taza de leche en polvo sin grasa
- ½ taza de cereal de arroz
- uvas pasas opcionales

Instrucciones: Mezcla los ingredientes y forma las croquetas

