

Comiendo en Familia

Los buenos hábitos alimenticios se aprenden: Enséñele a sus hijos.

De un Buen Ejemplo:

- Practique buenos hábitos alimenticios para que sus hijos aprendan de usted.
- Coma en moderación: mida sus porciones.



- Coma una variedad de alimentos saludables, como frutas y verduras frescas de temporada; cortes de carnes, pescado y aves magras; panes, cereales y tallarines

de granos integrales; productos lácteos bajos o reducidos en grasa, y huevos, nueces y frijoles.

- Beba agua o leche baja en grasa en vez de soda a la hora de la comida.



- Coma frutas como postre.

- Evite comer comida chatarra porque ésta es alta en calorías, azúcar, grasa y sal.

- Apague el televisor a la hora de comer para que pueda conversar con sus hijos sobre la importancia de comer saludablemente.



**HEALTHY & ACTIVE
PRESCHOOLERS**

A Nutrition Learning Center for Child Care Programs

Enséñele a sus hijos la importancia de comer saludablemente:

- Déle a sus hijos los alimentos apropiados para que puedan crecer, mantenerse sanos y de peso saludable.



- Enséñeles a comer una variedad de alimentos sanos. Déles tiempo para que se acostumbren al sabor de los alimentos.

- Deje que sus niños decidan cual de los alimentos nutritivos van a comer y la cantidad a consumir.



- Respete la decisión de sus hijos a decidir cuanto comer. No les insista a que se lo coman todo.

- Deje que sus hijos le ayuden a preparar comidas y antojitos y aproveche la oportunidad de enseñarles sobre los alimentos nutritivos.



Esquina de las Recetas



**Esta receta es para que toda su familia la disfrute.
La puede preparar con tallarines integrales o calabacita de spaghetti.**

Tallarines con Salsa de Carne de Pavo

Fuente: Network for a Healthy California Champions for Change at <http://www.cachampionsforchange.net>

Sirve 8 porciones - 1½ tazas cada porción

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

aceite en aerosol para cocinar

3/4 libra de carne molida de pavo

2 (14½ onzas) latas de tomates picados

1 chile verde campana picado finamente

1 taza de cebolla picada finamente

2 dientes de ajo, picados finamente

1 cucharadita de orégano seco triturado

1 cucharadita de pimienta negra molida

1 libra de tallarines

PREPARACIÓN:

1. Rocíe una sartén tamaño grande con aceite en aerosol para cocinar. Caliente la sartén a calor mediano.
2. Agregue la carne molida de pavo y cocine, revolviendo la mezcla de vez en cuando durante 5 a 10 minutos hasta que se cocine completamente. Drene la grasa .
3. Agregue los tomates con su jugo, chile verde campana, cebolla, ajo, orégano, y pimienta negra molida. Caliente hasta hervir y reduzca el calor. Cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos, revolviendo de vez en cuando .
4. Mientras tanto, cocine los tallarines de acuerdo a las instrucciones del paquete; escurra bien. Sirva la salsa sobre los tallarines.



Preescolares Saludables y Activos, Comiendo en Familia – Hoja 23 de Consejos de Nutrición, suministrada por el Departamento de Educación de California, División de Servicios de Nutrición, a través de un convenio entre organismos con el Centro de Entrenamiento y Educación de Nutrición Profesional de California (Cal-Pro-NET) en el Fresno City College.

Visite la página web en: <http://www.healthypreschoolers.com>