



# Divirtiéndose con la comida y el ejercicio

## Trate, y vuelva a tratar

**Coma una variedad de verduras de diferentes colores todos los días para tener una buena salud.**

¿Le preocupa que a su hijo no le gusten las verduras? Haga que comer verduras sea divertido. Las recetas e ideas en este boletín le ayudarán. Recuerde, los niños aprenden observándolo. Si ven que usted disfruta comiendo verduras, ¡es más probable que ellos también las querrán comer! Aquí hay otras ideas para hacer que comer verduras sea divertido:

- A los niños les gusta comer lo que ayudan a preparar. Permítales que arranquen las hojas de lechuga para una ensalada o a que mezclen los ingredientes de la receta que esté preparando.
- A los niños les gusta comer lo que ellos escogen. Permítales que preparen sus propias ensaladas o tacos.
- No se desanime. A veces se necesitan 10 intentos o más para que a su hijo le guste un alimento nuevo.
- A algunos les gustan las verduras crudas. A otros les gustan cocidas. Pruébelas de ambas maneras para descubrir cómo le gustan a su hijo.



*Deje que sus hijos sean “recolectores de productos agrícolas”. Ayúdelos a elegir verduras en la tienda.*

### ¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger una variedad de verduras?

- ¿Quiere que sus hijos busquen una botana saludable? Asegúrese de que las verduras estén a su alcance. Tenga verduras cortadas en el refrigerador para una botana saludable.
- En la tienda, pídale a su hijo que encuentre todas las verduras rojas, todas las amarillas y todas las verdes.
- A los niños les encanta participar en la preparación de la comida. Trate de preparar la receta con sus hijos, la receta se encuentra en la segunda página de este boletín.

## Niños en la Cocina

Con esta receta su hijo podrá practicar habilidades como:

- lavar verduras
- cortar verduras con un cuchillo de plástico
- mezclar ingredientes



## Receta

### Aderezo de Verduras Frescas

Porción: 1 Taza

Calorías totales: 59; Grasa total: <1g; Carbohidratos: 12g; Proteína: 2g; Fibra: 4,2 g; Sodio: 240mg

#### Ingredientes:

- ½ taza de crema agria sin grasa
- ⅓ taza de salsa preparada
- 3 cucharadas de cebollas verdes, picadas
- ½ cucharadita de sal de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 tallos de apio
- 1 taza de zanahorias pequeñas



#### Instrucciones:

1. Ponga la crema agria, la salsa, las cebollas verdes y la sal de ajo en un tazón pequeño. Revuélvalo bien.
2. Corte con cuidado el pimiento por la mitad a lo largo. Use sus manos para quitar el tallo y las semillas. Corte el pimiento en tiras.
3. Retire las hojas superiores de los tallos de apio. Corte los tallos de apio en palitos.
4. Sirva las tiras de pimiento rojo, los palitos de apio y las zanahorias chiquitas con el aderezo.

Usado con permiso de Eatfresh.org. <https://eatfresh.org/>

Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias coman alimentos más saludables, en la página <https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0>.

## Sabías que...

Si recibe beneficios de SNAP (cupones de alimentos), puede usarlos para comprar semillas y plantas para sembrar en jardines. Es más probable que los niños coman verduras si las han cultivado ellos mismos. Para obtener más información sobre el uso de cupones de alimentos para comprar semillas, visite [mydss.mo.gov/food-assistance/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/).



## ¡Muevase!

Recogiendo verduras del jardín es una forma de hacer que el tiempo en familia sea activo. La actividad aeróbica nos obliga a utilizar los brazos y las piernas. Nuestros corazones laten más rápido y respiramos más fuerte. Haciendo este tipo de actividad todos los días es importante para tener una buena salud. Muévase: trabaje en el jardín, vaya a caminar o ande en bicicleta. Usted y su hijo pueden pasar tiempo juntos mientras se mantienen físicamente activos.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web [mydss.mo.gov/food-assistance/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • [extension.missouri.edu](http://extension.missouri.edu)