

comer bien día a día

**CONTENIDO:**

Alimentos de cualquier
tiempo y de unas veces

Consejos para ir de compras
y la hora de la comida

Tarjetas de recetas

Libro de cuento infantil

Cuento para niños

UNA CREACIÓN DE

sesameworkshop.

La organización educacional sin fines de lucro que produce Sesame Street y mucho más.

Sesame Workshop es la organización educacional sin fines de lucro que produce Sesame Street, el cual es visto por 156 millones de niños en más de 150 países. La misión del Workshop es usar el poder educativo de los medios de comunicación para ayudar a los niños a crecer inteligentes, fuertes y amables. Transmitidos a través de varias plataformas, incluyendo programas de televisión, experiencias digitales, libros y participación comunitaria, sus programas se basan en investigaciones y son diseñados especialmente para satisfacer las necesidades de las comunidades y los países que sirven. Para más información, visite en sesameworkshop.org.

APOYO DISPONIBLE

Los padres necesitan apoyo para lograr que sus niños coman frutas y vegetales. ¡No está solo! Existen muchos recursos que ofrecen consejos y proporcionan maneras de cómo hacer las frutas y los vegetales una parte divertida de cada comida:

- » Produce for Better Health Foundation
fruitsandveggiesmorematters.org (Solo en inglés)
- » The American Academy of Pediatrics
healthychildren.org/spanish
- » DHHS Office of Women's Health
womenshealth.gov/espanol
- » Departamento de Agricultura de los Estados Unidos/Choose My Plate
choosemyplate.gov/en-espanol.html
- » Let's Move!
letsmove.gov/en-espanol

El programa WIC ayuda de manera gratuita a las familias con alimentos nutritivos, educación de nutrición y referencias a las agencias de servicios sociales. El recurso aquí debajo puede ayudarle a encontrar el apoyo que necesita.

- » Departamento de Agricultura de los Estados Unidos/WIC Program
fns.usda.gov/wic/who-gets-wic-and-how-apply



La **National WIC Association (NWA)** es la rama educacional sin fines de lucro y la voz defensora del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), de los más de 8 millones de madres y niños que dependen de sus servicios y de las 12,000 agencias proveedoras que defienden los servicios de salud pública nacional de WIC para madres y niños en riesgo nutricional. Visite nwica.org.





sembrando semillas de hábitos saludables

Todos los vegetales y las frutas comienzan como semillas pequeñas, ¡también las ideas! Usted siembra en sus niños semillas de aprendizaje que al crecer se transforman en hábitos saludables. Mientras más se divierte alimentándose bien con sus niños, más estos hábitos se convertirán en una parte valiosa y deliciosa de sus rutinas familiares y de la vida de sus niños.

Escoger alimentos saludables y demostrar hábitos saludables de alimentación pueden hacer una gran diferencia. Por esta razón, Sesame Workshop ha creado este recurso con consejos para aprender cómo comprar y preparar alimentos saludables.

ESTO ES LO QUE ENCONTRARÁ EN ESTAS PÁGINAS:

| | |
|---|-----|
| Alimentos de cualquier tiempo y de unas veces | 2-3 |
| “Manos a la obra” en el supermercado | 4-5 |
| La hora de comer | 6-7 |
| ¿Qué hacer con los sobrantes?..... | 8 |

Además...Tarjetas de recetas de Sesame Street



Después de
17 intentos,
¡la mamá de Elmo
logró que Elmo coma
las zanahorias!





alimentos de cualquier tiempo y de unas veces

Si los niños aprenden a escoger alimentos saludables ahora, es muy probable que hagan buenas selecciones de alimentos durante toda su vida. ¡Esta es una lección que hasta Cookie Monster tuvo que aprender! Léales este cuento a sus niños en voz alta y luego conversen de lo que leyeron.





**EL CUENTO DE
“ALIMENTOS DE
CUALQUIER TIEMPO
Y DE UNAS VECES”
DE COOKIE MONSTER**

A mí me encantar galletas.
Antes, yo querer galletas
TODO EL TIEMPO.
Antes, yo decir:
“¡Yo comer galleta!”
todo el tiempo.
Mmm. ¡Sí, sí, sí!

Pero luego yo probar
un poquito de otro
alimento.

¡Y a mí gustar!

Yo probar brócoli.

Yo probar zanahorias.

Yo probar pimiento rojo.

Yo probar calabacita.

¡Qué rico!

Los vegetales ser alimentos
de cualquier tiempo.

Yo comer vegetales en
cualquier tiempo. Mmm.

Mi barriguita estar feliz.

Yo TODAVÍA amar galletas.
¡Sí, sí, sí!

¡Pero galleta ser un
alimento de unas veces!

**Explique que algunos alimentos
nos ayudan a crecer sanos y otros no:**

» Los **alimentos de cualquier tiempo** nos ayudan a crecer sanos. Podemos comer alimentos de cualquier tiempo, como frutas y vegetales en todos los colores del arcoíris, granos integrales, carnes magras, yogur bajo en grasa y agua o leche baja en grasa, todos los días.

CONSEJO: Cuando presente alimentos de cualquier tiempo, recuerde que puede tomar unas diez veces para que a sus niños les guste un alimento nuevo. Si sus niños le dicen que no quieren comer un alimento en particular, diga: *Solo prueben un poco. Si no les gusta, está bien. ¡Podemos probarlo de nuevo otro día!*

» Los **alimentos de unas veces** no nos ayudan a crecer sanos. Es por eso que solo los debemos comer de vez en cuando. Ejemplos de alimentos de unas veces son las galletas, los dulces, las papitas fritas y las gaseosas (alimentos con un alto contenido de azúcar, grasa o sal).

CONSEJO: Si sus niños le piden galletas, dulces, gaseosas o papitas fritas, pregúnteles: *¿Es eso un alimento de unas veces o de cualquier tiempo?* O dígalos: *Ya comieron un alimento de unas veces hoy, pero pensemos en un alimento de cualquier tiempo que puedan comer ahora.*

¡CONVERSEN! Pregúnteles a sus niños:

- » ¿Alguna vez se han sentido como Cookie Monster con las galletas?
- » Si pudieran darle cualquier vegetal a Cookie Monster, ¿cuál le darían?
- » ¿Cuál es su vegetal favorito?



OBSERVEN MUY DE CERCA

Cuando compre frutas y vegetales, observen la textura de una pieza de brócoli o un kiwi, el patrón de las hojas en una alcachofa o el brillo de un pimiento verde... ¡todos son sorprendentes! En casa, deje que sus niños huelan, toquen y miren los vegetales antes y después de cocinarlos y permítales que los prueben.



“Manos a la obra” en el supermercado

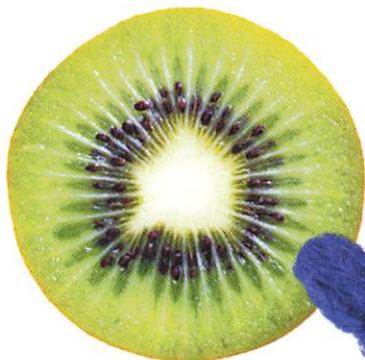
Juntos como familia, pueden hacer selecciones saludables, paso a paso, cuando compran alimentos saludables y nutritivos.

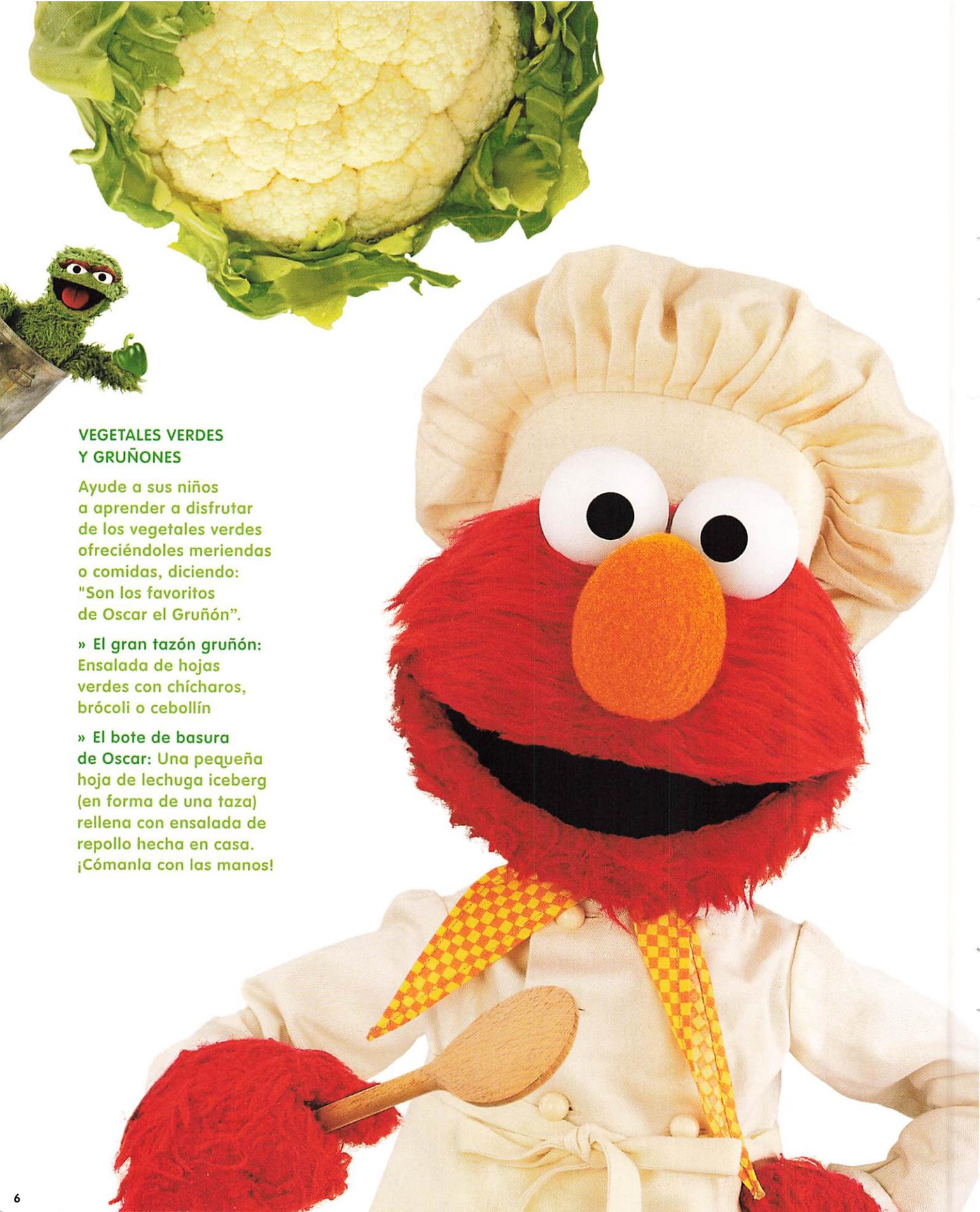
- » **Coman alimentos de temporada.** La mayoría de las frutas y los vegetales son más baratos cuando están de temporada. Los mercados de granjeros los ofrecen y muchos aceptan cupones WIC y tarjetas SNAP.
- » **Incluya a sus niños.** Puede desperdiciar menos comida si incluye a su familia cuando haga la lista de compras. Sus niños pueden ayudar a escribir o dibujar (ánimelos a que incluyan al menos una fruta o un vegetal). En la tienda, pueden ayudar a marcar los alimentos de la lista.
- » **Escoja proteínas menos caras.** Habichuelas secas, arvejas, lentejas, pescado enlatado, huevos y mantequilla de maní son fuentes de proteína saludables más baratos.
- » **Prefiera los productos genéricos.** Las marcas genéricas o de tiendas usualmente son más baratas que las grandes marcas comerciales y tienen ¡un buen sabor!

CONSEJO: Compre frutas y vegetales congelados o enlatados. Además de productos frescos, trate de escoger alimentos enlatados etiquetados “en su jugo”, “sin azúcar agregada” o “bajos en sodio”.

LA HUERTA DE GROVER Anime a sus niños a visitar la sección de frutas y vegetales frescas del supermercado.

- » **Primero, muéstreles esta ilustración del Granjero Grover y diga:**
¡Hola, Granjero Grover! ¿Qué estás sembrando en tu huerto hoy?
- » **Luego, desafíe a sus niños a que nombren las frutas y los vegetales que conozcan.** (Puede responder diciendo: *Sí, tal vez el Granjero Grover va a sembrar lechuga hoy.*)
- » **Después, cuando entren al supermercado, pregúnteles:** *¿En dónde están los alimentos que el Granjero Grover puede cultivar en su huerto?*

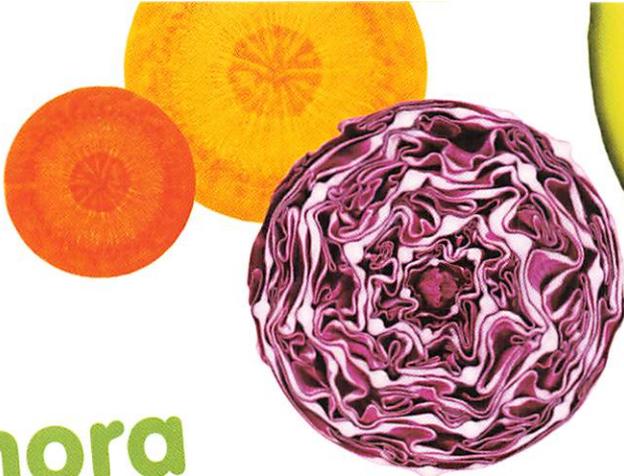




VEGETALES VERDES Y GRUÑONES

Ayude a sus niños a aprender a disfrutar de los vegetales verdes ofreciéndoles meriendas o comidas, diciendo: "Son los favoritos de Oscar el Gruñón".

- » El gran tazón gruñón: Ensalada de hojas verdes con chícharos, brócoli o cebollín
- » El bote de basura de Oscar: Una pequeña hoja de lechuga iceberg (en forma de una taza) rellena con ensalada de repollo hecha en casa. ¡Cómansla con las manos!



La hora de comer

¡Alimentarse bien puede ayudarlos a sentirse genial! Cuando planifique las comidas, considere estos consejos:

- » Cocine los alimentos al horno, al vapor o en el microondas en vez de freírlos.
- » Escoja granos integrales, como tortillas, pastas y arroz de trigo integral.
- » Escoja leche, queso y yogur bajos en grasa o descremados; estos tienen tantas proteínas y calcio como los productos lácteos con toda su grasa.
- » Coman meriendas como manzanas y naranjas rebanadas, palitos de zanahoria y apio y “monedas” (ruedas) de pepinos. Póngalos en bolsas de plástico o envases reutilizables y llévenlos con ustedes.
- » Si tiene poco tiempo, cocine en el microondas vegetales frescos como brócoli, calabacitas o repollo en un tazón con un poco de agua.

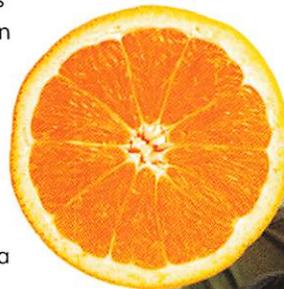
CONSEJOS: Diviértanse con estos postres de fruta.

- » **Salsa de fruta:** Sumerja trozos de fruta en yogur (o póngale un poco de mantequilla de maní a cada trozo de fruta).
- » **Verano refrescante:** Las uvas, las rebanadas de banana y los trozos de sandía se congelan bien.
- » **Postre a la parrilla:** Espolvoree canela y un poco de azúcar morena sobre duraznos cortados a la mitad; póngalos sobre papel aluminio y cocínelos a la parrilla.
- » **Pizza de fruta:** Unte yogur o queso crema bajos en grasa a la mitad de un panecillo inglés y ponga rebanadas de fruta encima.
- » **Útil y saludable:** Las frutas enlatadas son un bocadillo fácil para después de la cena.

¡SHH! SECRETOS PARA ALIMENTAR A LOS NIÑOS QUE “ODIAN LOS VEGETALES”

Estas son algunas maneras de “esconder” vegetales en otros alimentos.

- » Corte vegetales y añádalos a la sopa de tomates.
- » Haga puré de maíz, arvejas, coliflor o de zanahorias y agréguelos a unas papas majadas o a un pastel de carne (haga un “puré monstruo” y deje que sus niños usen el pisapuré o el machacador de papas).
- » Añada un poco de espinaca o brócoli a los macarrones con queso.
- » Agregue vegetales picados a un omelet de queso.
- » Añada zanahoria picada o rallada a una ensalada de atún.





¿qué hacer con los sobrantes?

Con los sobrantes se pueden preparar comidas deliciosas y saludables.

» **Prepare sopa con los sobrantes.** Puede guardar restos de vegetales, arroz, carnes, habichuelas o salsa de tomate en un envase en el congelador. Cuando el envase esté lleno, agregue agua, hierbas y otros condimentos o caldo enlatado, bajo en sodio, para preparar una sopa, estofado o chili deliciosos.

» **Refrigere o congele rápidamente los sobrantes.** Si piensa comer los sobrantes dentro de uno o dos días, refrigérelos. Si planea comerlos mucho después, congélelos.

» **Divida los sobrantes en porciones.** Separe los sobrantes en porciones pequeñas para que sea más rápido enfriarlos y recalentarlos.

TARJETAS DE RECETAS

Cuando se acostumbre a planificar las comidas, preparar menús semanales le ayudará a ahorrar dinero y a conservar los alimentos por más tiempo. Usen las siguientes tarjetas de recetas para más ideas de comidas y meriendas.

¡HAGAN UNA "PRUEBA DE SABOR" EN LA CENA!

Esta es una manera de presentar nuevos sabores.

Supongamos que tiene un calabacín amarillo cocinado y uno crudo. Córtele y ponga los trozos en platos separados. Luego, haga una "prueba de sabor familiar"; los niños hasta pueden cerrar los ojos. ¿Cuál les gusta a sus niños? ¿Cuál le gusta a la familia?



Ensalada vege-fruta de Cookie Monster

INGREDIENTES

- ¼ melón cortado en pedacitos
- 1 tallo grande de apio picado
- 2 tazas de arándanos
- ¼ vaso de aderezo ranchero para ensaladas de grasa reducida
- Hojas de lechuga
- 1 taza de su cereal crujiente favorito

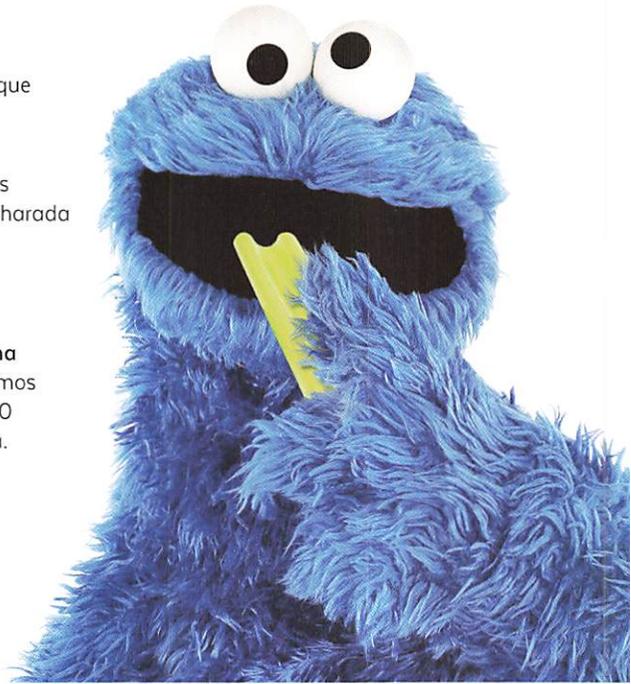
INSTRUCCIONES

- » En un tazón mediano, mezcle el melón, el apio, los arándanos y el aderezo hasta que queden bien mezclados.
- » Cubra y refrigere. Justo antes de servir, organice las hojas de lechuga en 4 tazones de ensalada o en 4 platos. Ponga una cucharada de las frutas mezclada sobre la lechuga.
- » Ponga ¼ taza de cereal encima de cada porción.

Rinde 4 porciones y cada una proporciona 111 calorías, 1.6 gramos de proteína, 21 gramos de carbohidratos, 2.3 gramos de grasa, 180 miligramos de sodio y 3.2 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.



Tortilla de huevos y vegetales de Elmo

INGREDIENTES

- 3 huevos grandes*
- 2 cdas. de agua
- ⅛ cda. de sal
- 1 cda. de mantequilla o margarina
- ¼ cebolla picada
- ½ taza de champiñones cortados
- 1 taza de espinacas frescas
- ½ taza de tomates cortados en cubitos
- ¼ taza de queso suizo bajo en grasa rallado

INSTRUCCIONES

- » En un tazón, bata los huevos, 2 cucharadas de agua y la sal hasta que estén mezcladas. Colóquelo a un lado.
- » En un sartén, derrita la mantequilla a fuego medio-bajo. Agregue las cebollas y los champiñones cortados, y cocine hasta que estén suaves. Luego, agregue las espinacas y revuelva hasta que estén blandas. Vierta la mezcla con los huevos y cocine hasta que comience a endurecerse la superficie.
- » Esparza los tomates sobre la mitad de la tortilla. Cuando los huevos se pongan espesos en la superficie, agregue los vegetales y esparza el queso. Doble la tortilla a la mitad y sirva inmediatamente. ¡Disfrútenla!

Rinde 2 porciones y cada una proporciona 185 calorías, 14 gramos de proteína, 3 gramos de carbohidratos, 13 gramos de grasa, 340 miligramos de sodio y 1 gramo de fibra.

*Para reducir el total de grasa en esta receta, sustituya los 3 huevos por 1 huevo y 3 claras de huevo.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.



Budín de pan integral de Bert

INGREDIENTES

- ¼ taza de mantequilla
- 8 rebanadas de pan integral duro cortadas en cubitos
- ½ taza de pasas
- 2 huevos
- 2 tazas de leche sin grasa
- ½ taza de azúcar
- 2 cdtas. de vainilla
- ¼ cdta. de canela molida
- ⅛ cdta. de sal

INSTRUCCIONES

- » Caliente el horno a 350 °F.
- » Derrita la mantequilla en una cacerola de 2 litros. Agregue los cubos de pan y las pasas; revuelva para recubrir.
- » En un tazón mediano, bata los huevos un poco. Agregue la leche, azúcar, vainilla y sal; mézclelo bien. Vierta sobre los panes en cubo y revuelva para cubrir.
- » Hornee por 40 a 45 minutos o hasta que pueda insertar un cuchillo y salga limpio. Esparza un poco de canela sobre el budín y, si desea, sírvalo caliente. Guarde los sobrantes en el refrigerador.

Rinde 8 porciones y cada una proporciona 210 calorías, 5 gramos de proteína, 30 gramos de carbohidratos, 230 miligramos de sodio y 2 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.



Chili macarrones de Abby Cadabby

INGREDIENTES

- 12 oz. de carne de res molida magra
- 1 ½ taza de maíz (congelado, entero o enlatado)
- 1 tomate grande cortado
- 2 tazas de habichuelas rojas cocinadas
- ¾ taza de macarrones coditos integrales secos
- 2 cdtas. de polvo chili
- 1 taza de agua
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa rallado

INSTRUCCIONES

- » Caliente un satén grande; dore la carne a fuego medio-alto; escurra.
- » Agregue el maíz, el tomate, las habichuelas, los macarrones crudos, el polvo chili y el agua sin dejar de revolver. Deje que la mezcla hierva; reduzca el fuego, cubra y hierva a fuego lento por 12 a 15 minutos o hasta que los macarrones estén blanditos.
- » Esparza el queso cheddar, cúbralo y déjelo reposar por 5 minutos antes de servir.

Rinde 6 porciones y cada una proporciona 302 calorías, 20 gramos de proteína, 33 gramos de carbohidratos, 10 gramos de grasa, 116 miligramos de sodio y 7 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.



Batida de poder de Súper Grover

INGREDIENTES

- 1 mango grande
- 1/3 taza de sorbete de durazno
- 1/2 taza de yogur de vainilla sin grasa
- 1/4 taza de jugo de naranja

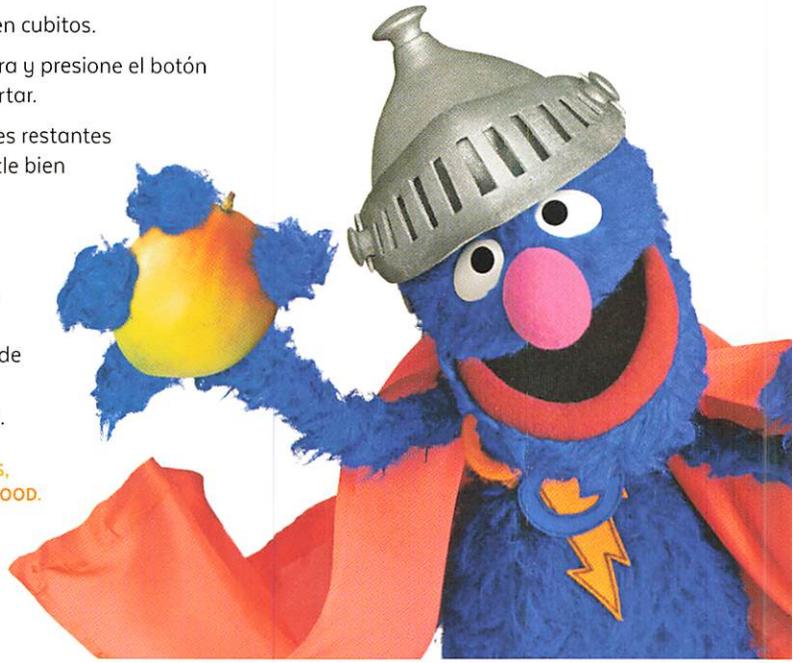
INSTRUCCIONES

- » Pele y corte el mango en cubitos.
- » Coloque en una batidora y presione el botón "pulse" dos veces para cortar.
- » Agregue los ingredientes restantes sin dejar de revolver. Mezcle bien hasta que esté cremoso.

Rinde 2 porciones y cada una proporciona 170 calorías, 4 gramos de proteína, 39 gramos de carbohidratos, 0 gramos de grasa, 44 miligramos de sodio y 2 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.



Fiesta de vegetales a la parrilla

INGREDIENTES

- 2 cdas. separadas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo molidos
- 1 cdta. de romero seco, molido y separado
- 2 calabacines pequeños cortados
- 2 calabazas amarillas pequeñas cortadas
- 1/2 lib. de champiñones medianos frescos cortados en cuartos
- 1 tomate grande cortado en cubitos
- Sal y pimienta al gusto

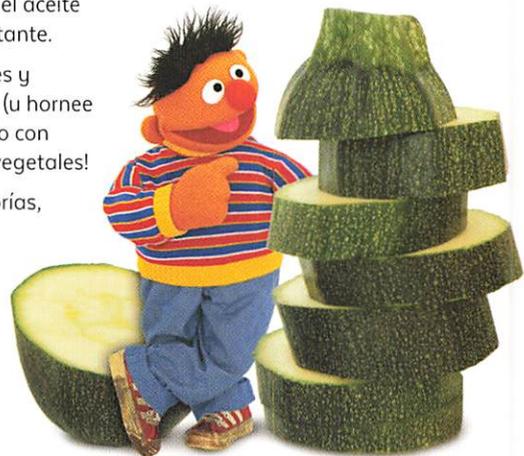
INSTRUCCIONES

- » Coloque 1 cucharada de aceite sobre una hoja de papel aluminio doble de grueso resistente.
- » Combine la cebolla, el ajo y la 1/2 cucharadita de romero; revuelva sobre el papel aluminio. Ponga el calabacín, la calabacita amarilla, los champiñones y el tomate; rocíelos con el aceite restante. Esparza la sal, la pimienta y el romero restante.
- » Doble el papel aluminio alrededor de los vegetales y ciérrelo bien. Colóquelo en la parrilla por 15 minutos (u hornee a 400 °F por 30 minutos). Abra el papel de aluminio con cuidado para que el vapor salga. ¡Es una fiesta de vegetales!

Rinde 8 porciones y cada una proporciona 60 calorías, 2 gramos de proteína, 6 gramos de carbohidratos, 4 gramos de grasa, 227 miligramos de sodio y 2 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.



Sopa con todo de Elmo

INGREDIENTES

- 1 taza de habichuelas blancas cocinadas
- 1 lata (15 oz.) de tomates cortados en cubitos sin sal
- 1 taza de maíz (frescos, congelados o enlatados)
- 1 taza de habichuelas verdes (frescas, congeladas o enlatadas) picadas
- ½ taza de cebolla picada
- 1 tallo de apio picado
- ½ cdta. de albahaca seca o sazón italiano
- ¼ cdta. de pimienta negra
- 2 tazas de agua
- 1 taza de macarrones coditos integrales cocinados

INSTRUCCIONES

» Coloque todos los ingredientes en una olla grande y deje que hierva.

» Baje el fuego y cubra la olla. Hierva a fuego lento por 15 minutos.

» Agregue los macarrones sin dejar de revolver y sirva

Rinde 4 porciones y cada una proporciona 216 calorías, 8 gramos de proteína, 43 gramos de carbohidratos, 1.3 gramos de grasa, 25 miligramos de sodio y 8 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.



Búsqueda saludable

Busca estos vegetales y frutas en esta guía y en el libro de cuento. ¿Cuántos de cada uno de ellos puedes encontrar?

