La página de los padres

Querido Padre:

Como padres, queremos compartir muchas lecciones importantes con nuestros niños. Dos cosas valiosas que los padres pueden enseñar a sus niños son amor a la lectura y por los alimentos saludables. El programa Book in a Bag (Libro en la bolsa) fue diseñado para desarrollar ambas habilidades—leer libros que se enfocan en comidas juntos con su niño. Leer a su niño le dice “tu eres importante, y yo disfruto pasando el tiempo contigo”

Las actividades planeadas y divertidas que van con cada libro ayudaran a su niño a recordar la historia y el mensaje alimenticio que ella trae. Padres, ustedes querrán recordar estos consejos cuando lean a su niño:

- Haga de éste un momento especial juntos.
- Siga la historia, pero tómese tiempo para las preguntas y comentarios de su niño.
- Agregue variedad y “vida” a su voz cuando lea—demuestre que usted disfruta leerle.
- Incluya a otros niños ó miembros de la familia—nunca estamos muy viejos para oir una buena historia.
- Enseñele a su niño cómo cuidar sus libros-utilize un marcador para señalar la pagina, y hojée suavemente.
- Lo más importante—**DIVIÉRTASE**

La hora de la merienda es importante para los niños pequeños, pero las meriendas deben ser apropiadas según la edad. Las tortillas tostadas y crujientes pueden causar atoramiento en los niños pequeños. Les sugerimos que las sustituyan por pedazos de tortillas suaves, sin hornear y sin nada para preparar la receta que está la parte de atrás de ésta página, para los niños de tres años o menores de tres años de edad.

K-STATE Kansas State University

“This project is supported by the USDA through a contract awarded by Income Maintenance/Employment Preparation Services, Kansas Department of Social and Rehabilitative Services.”

“The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Persons with disabilities who require alternative means for communication of program information (Braille, large print, audiotape, ect.) should contact USDA’s Target Center at (202) 720-2600 (voice and TDD). To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

Lea todo al respecto!

El libro presentado en esta actividad es

The Edible Pyramid, Good Eating Every Day
por Loreen Leedy

Otros libros que usted puede disfrutar compartiendo con su niño son:

Pizza Party! por Grace Maccarone
Edades 3-6

Gregory, the Terrible Eater por Mitchell Sharmat
Edades 5-8

Eating Fractions por Bruce McMillan
Edades 4-8

Busque estos títulos en su biblioteca pública!

Pruebe estas actividades

* La Pirámide Alimenticia es una guía de qué comer cada día. Ayude a su niño a "ver"donde van los alimentos en la pirámide haciendo un juego de pirámide.

* Delinée la forma de la Pirámide con cinta de pegar en el suelo. Divida la pirámide en las secciones de los diferentes grupos alimenticios, y deje que su niño llene cada sección con dibujos sacados de revistas, ó dibujados ó pintados por el mismo. Ó dibuje una pirámide con tiza en la vereda de su casa, y ayude a su pequeño artista a dibujar los alimentos correspondientes.

Triángulos de tortilla

12 porciones

12 tortillas de 6 pulgadas
Rociador de aceite vegetal no-pegajoso
1/2 cucharita de sal, opcional

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Rocie ambos lados de las tortillas con el rociador vegetal.
3. Encime 6 tortillas en la tabla de cortar. Con un cortador de pizza, corte en cuartos, formando triángulos. Rocíe ligeramente con sal, si lo desea. Repita con el resto de las tortillas.
4. Coloque los triángulos de tortilla en una charola de hornear sin encimarlas.
5. Hornéelos de 8 a 9 minutos, o hasta que estén crujientes.
6. Retire del horno, sirvalos inmediatamente, o dejelos enfriar completamente. Guárdelos en una bolsa de plástico sellada o un recipiente bien tapado.

Datos Nutricionales

Porcion (21g)
Porcions 12

Cantidad Por Porción 6" tortilla	
Calorías 80	Calorías de Grasa 15
	% Valor Diario*
Grasa Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 170mg	7%
Carbohidrato Total 14g	5%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Proteína 2g	
Vitamina A 0% •	Vitamina C 0%
Calcio 0% •	Hierro 4%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Super Salsa

16 porciones de 1/4 de taza

1 tarro de 16 oz. de salsa espesa—suave, medio o muy picante
1/2 cucharita de azúcar
1 1/2 cucharita de limón o jugo de limón
1/4 taza de cebolla de hoja, picada
1/4 taza de cebolla roja, picada
1/2 taza de maíz fresco, enlatado o congelado
1 taza de frijoles negros enlatados, escuridos y enjuagados.

1. Combine la salsa, azúcar y jugo en un bol mediano. Mezcle bien.
2. Agregue los ingredientes restantes. Revuelva suavemente.
3. Cubra, enfrie por al menos una hora
4. Sirva con chips, o cubra una papa horneada, ensalada, tortilla de huevo o taco.

Opciones: Agregue cilantro picado fresco o chile picado.

Datos Nutricionales

Porcion (54g)
Porcions 16

Cantidad Por Porción 1/4 cup	
Calorías 30	Calorías de Grasa 0
	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 180mg	8%
Carbohidrato Total 6g	2%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteína 1g	
Vitamina A 2% •	Vitamina C 8%
Calcio 0% •	Hierro 2%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.