



La Importancia de la Nutrición



Boletín Informativo para la Familia

CHEF COMBO Y LOS DINOSAURIOS

Los niños visitaron la tierra de los dinosaurios con el Chef Combo. Vieron a los dinosaurios comer verduras. Su alimento favorito.

¿Están las verduras en la lista de alimentos favoritos de sus niños? Lea este boletín informativo. Le ofrece sugerencias que podrían ayudar a que sus niños aprendan a disfrutar de las verduras o vegetales y las frutas.



RECETA ESPECIAL

Vea como los vegetales desaparecen cuando usted sirve **Salsa de Dinosaurio** a sus "Estegosaurios predilectos."

Vegetales Crudos con Salsa de Dinosaurio

- 1 taza de crema agria (sour cream)
- 1 taza de yogur
- 1 paquete de aliño en polvo tipo "ranch" para ensaladas

- Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
- Refrigere por ½ hora antes de servir.
- Sirva con verduras crudas "para dinosaurios," como "árboles" de brécol (broccoli), trocitos de zanahorias u otros vegetales favoritos.
- Refrigere la salsa que sobre, para utilizarla después.

Para evitar contaminación con la comida

Sirva a cada niño o niña separadamente su porción adecuada de salsa, en su propio plato.

PREGUNTE AL CHEF COMBO

Pregunta:

Mi presupuesto para comida es muy pequeño. Todo lo que puedo comprar son verduras y frutas enlatadas. ¿Son nutritivas?

Respuesta:

Las frutas y vegetales en lata o en bote son una buena alternativa para obtener la nutrición que tienen las frutas y las verduras frescas.

Además es más fácil guardar frutas y verduras enlatadas y son menos costosas.

Si su presupuesto es limitado, no compre comestibles que no sean nutritivos como dulces o papitas fritas.

En cambio, compre alimentos nutritivos como frutas y verduras enlatadas, entre otros.

DATO FASCINANTE SOBRE ALIMENTOS

Cuando un niño no está familiarizado con un alimento, es posible que haya que presentárselo como 8 o 10 veces antes de que

esté dispuesto a probarlo. Para que acepte el alimento, podría tener que probarlo ¡de 12 a 15 veces! ¿Cuál es la mejor forma de que un niño acepte un alimento? Continúe ofreciéndole los nuevos alimentos sin forzar al niño.

CONSEJOS VALIOSOS SOBRE NUTRICIÓN: ¡CÓMO HACER QUE A LOS NIÑOS LES GUSTEN LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES

- Hable a los niños sobre Elvis Presley y hágales el sándwich favorito de Elvis: sándwich de mantequilla de maní (crema de cacahuetes) y plátanos.
- ¿Ha probado un MacPasita? Lleve cajitas de uvas pasas (pasitas) en el auto, para dar el toque final a las comidas en restaurantes rápidos.
- ¡Por fin, un postre fácil! Mezcle fruta fresca o enlatada con yogur natural o de vainilla.
- ¿Algo especial? Ponga yogur o requesón (cottage cheese) en una mitad de durazno enlatado.
- Pruebe el Especial del Polo Norte. ¡Congele uvas o bananas!
- ¿Desea comer algo rápido? Espolvoree canela sobre compota de manzana.
- ¿No tiene tiempo? Compre vegetales ya lavados y cortados.
- Coctel de vegetales para niños: Sirva jugo de tomate con una zanahoria a apio.
- Vegetales invisibles: Agregue zanahorias ralladas a las hamburguesas y a los pasteles de carne.