



# La Importancia de la Nutrición



## Boletín Informativo para la Familia

### LO QUE DICE CHEF COMBO TIENE SENTIDO

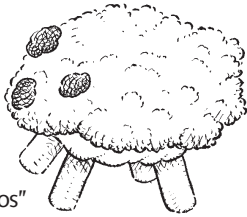
Chef Combo ayudó a sus niños a aprender a escoger alimentos utilizando todos los cinco sentidos.

Buscar alimentos saludables que cuestan poco es demostrar que se tiene sentido común. Siga leyendo y verá que encuentra consejos prácticos para adquirir alimentos de bajo costo y sabor delicioso.



### RECETA ESPECIAL

Esta es una receta de las que los niños "pueden hacer solitos" y que les encanta.



#### Corderito de Comer

- 1 pedazo de coliflor (sin tallo)
- 3 uvas pasas
- ½ palito de queso "string"
- 1 cucharada de queso de untar

Ponga el pedazo de coliflor en un plato. Corte el palito de queso en 4 partes iguales. Ponga queso de untar a la parte plana de la coliflor. Póngale a la coliflor los 4 trozos de queso para hacer las patitas del cordero. Para los ojos y la nariz unte queso a las pasas y póngaselas a la coliflor. Deje que los niños se diviertan haciendo ellos mismos sus chivitos de comer.

### CONSEJOS VALIOSOS SOBRE NUTRICIÓN: ALIMENTOS QUE CUESTAN POCO DINERO Y QUE SON SALUDABLES Y MUY SABROSOS

- Un montón de pasta. Ya sea spaghetti, macarrones o fideos. La pasta no tiene rival en buen sabor, costo bajo o conveniencia. ¡Y no se olvide del queso!
- Leche en abundancia. Cada onza de leche contiene más nutrientes que cualquier otra bebida, además de su sabor delicioso.
- Que no falte el cereal. Por unos pocos centavos sus niños pueden gozar una taza de cereal. ¡Y ellos mismos lo pueden preparar!
- Tenga frutas a la mano. A los niños les encanta el sabor y a los padres les encantan los nutrientes que tienen las frutas. Y son más baratas que los dulces.
- Una variedad de vegetales. Cómprelos en tiempo de cosecha. Son más baratos y saben mejor.
- El pan que no falte. De cualquier tipo y a cualquier hora. Póngale queso o mantequilla de maní (cacahuete) para añadir sabor y nutrientes.

### DATO FASCINANTE SOBRE ALIMENTOS

En una encuesta reciente, siete de cada diez niños contestaron que creen que sus alimentos favoritos no son buenos. No vea los alimentos como "buenos" o "malos" sino como alimentos "para todos los días" y "para algunas ocasiones." Sirva con frecuencia alimentos "para todos los días" como leche, carne, frutas, verduras y pan. Sirva sólo de vez en cuando los alimentos "para algunas ocasiones" como pasteles y galletas.

### PREGUNTE AL CHEF COMBO

#### Pregunta:

Quiero que mis hijos tengan buena salud, pero no tengo mucho dinero para gastar en alimentos. ¿Que alimentos puedo servirle a mi familia que sean saludables pero que no me cuesten mucho?

#### Respuesta:

- Se consiguen muchos alimentos que cuestan menos y son nutritivos.
- Entre otros, el arroz, el pan y la pasta son algunos de estos alimentos baratos.
- Para ahorrar dinero compre frutas y vegetales en tiempo de cosecha.
- La leche, el queso y el yogurt son muy nutritivos y relativamente cuestan poco.