

# COMIDA Y DIVERSIÓN PARA TODOS

Comer sano y mantenerse activo puede ser un desafío en cualquier época del año. Estos son algunos consejos que le ayudarán a ayudar a su familia a comer sano mientras se divierten.

## Consejos para ser un Modelo a Seguir Saludable

Tomar decisiones saludables sobre alimentación y actividad física es algo que los niños aprenden observando a sus padres y familiares. Lea estos consejos sobre los pasos que puede seguir para convertirse en un modelo a seguir para su hijo.

### Ofrezca comidas saludables

Sirva opciones saludables a la hora de comer y ofrezca opciones. Diga: "¿Qué te gustaría cenar: brócoli o coliflor?". en lugar de "¿Quieres brócoli para la cena?". Coma los mismos alimentos saludables que les está sirviendo a sus hijos. Beba agua, leche baja en grasa o jugo 100% natural con sus comidas.

### Manténganse activos juntos

Involucre a su hijo en la actividad física. Proporcione juguetes activos como pelotas y cuerdas para saltar. ¡Hagan caminatas, excursiones o paseos en bicicleta juntos! Explore los parques en su vecindario.



### Involucre a los niños en la cocina

Deje que sus hijos ayuden con tareas pequeñas. Los niños pueden enjuagar y fregar las verduras que se servirán para la cena. Deje que agreguen o revuelvan los ingredientes. Mientras se cocina la comida, pueden poner la mesa.

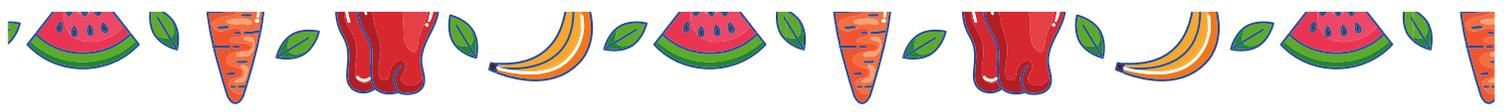


### Recompense con atención, no con comida.

Trate de no ofrecer dulces como recompensa, ya que puede conducir a hábitos alimenticios poco saludables. En su lugar, recompénselo con atención. Demuestre su amor con abrazos y besos. Apoye con abrazos y charlas.

Para obtener más consejos sobre cómo alimentar a sus hijos, consulte nuestro **Videos de padres y cuidadores en YouTube** a <https://tinyurl.com/35vhzwaj> o ¡Escanea el código QR!





## Recetas Saludables y Sabrosas para Niños

### Postre Crujiente de Manzanas

#### Ingredientes

- 1 taza azúcar morena, dividida
- 1/4 taza agua
- 1/2 cucharadita canela
- 6 manzanas grandes, peladas y en rodajas
- 3/4 taza harina
- 1/2 taza avena tradicional sin cocer
- 1/4 cucharadita sal
- 2 cucharadas mantequilla



#### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Combine 1/2 taza de azúcar morena, agua y canela en un tazón. Presione la mezcla en el fondo de un molde para hornear de 8x8 pulgadas.
3. Extienda rodajas de manzana encima.
4. En un recipiente aparte, combine la 1/2 taza restante azúcar morena, la harina, la avena, la sal y la mantequilla.
5. Usando dos cuchillos, corte hasta que se desmenuce.
6. Extienda la mezcla sobre las manzanas y presione hasta que quede suave.
7. Hornee durante 40-50 minutos hasta que las manzanas estén tiernas y la corteza esté dorada.
8. Sirva caliente.

### Bocaditos de Huevo y Verdura



#### Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente
- 2 tazas verduras, lavadas y picadas (como brócoli, calabacín, papas cocidas, champiñones o cebollas)
- 6 huevos
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 taza queso cheddar bajo en grasa rallado

#### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para muffins con spray antiadherente para cocinar.
2. Coloque las verduras picadas en 7 agujeros del molde para muffins.
3. Bata los huevos en un bol. Agregue la sal, la pimienta, el ajo en polvo y el queso.
4. Vierta la mezcla de huevo y queso sobre las verduras en el molde para muffins y hornee por 25 minutos.

## La Hora de Comer es Tiempo en Familia

Los estudios han demostrado que los niños que comen juntos con la familia obtienen calificaciones más altas y menos problemas de comportamiento en la escuela.

- Usted es responsable de proporcionar un buen ambiente para comer. Siéntese, hable y escuche durante la hora de la comida.
- Guarde el uso de la televisión y el teléfono para cuando termine la comida. ¡Esto aplica a todos!
- Las comidas familiares no siempre tienen que ser cenas. El desayuno y el almuerzo funcionan igual de bien. Elija horarios de comida específicos y asegúrese de que todos en la familia sepan que deben estar allí.
- Mantenga las comidas simples y fáciles. Concéntrese en tiempo familiar de calidad en lugar de comidas familiares que toman mucho tiempo para prepararse.

