

COME MEJOR POR MENOS

Motive a sus Niños a Comer Bien y a Moverse Más



Sea Usted Mismo un Buen Ejemplo a Seguir

Sus acciones pueden tener mayor significado que sus palabras. Los niños

Los niños aprenden de usted qué alimentos comer y cómo ser activos.

Planifique

Además de las tres comidas diarias, la mayoría de los niños necesitan comer uno o dos bocadillos entre comidas.

Planee y programe las comidas y los bocadillos de manera que los que los niños tengan una rutina de alimentación.



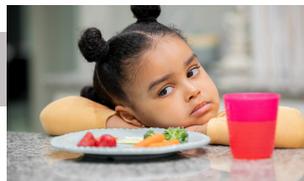
Sea Innovador

Cuando esté en el supermercado, pídale a su niño que elija una nueva fruta o

verdura. Cuando esté en casa, deje que le ayude a lavar y preparar los alimentos. Anime a toda la familia disfrutar de una variedad de alimentos.

Sea Paciente

Es posible que los niños pequeños no tengan interés en probar nuevos alimentos; frézcaselos más de una vez. A veces puede tomar hasta diez intentos antes de que a los niños les guste el nuevo alimento.



Salsa para Cualquier Baya

Ingredientes

- 1/3 taza de azúcar
- 1 cucharada de maicena
- 1/4 taza de agua fría
- 4 tazas de bayas, frescas o congeladas (moras, frambuesas, arándanos, rodajas de fresas o una mezcla)

Preparación

1. En una olla mediana, mezcle el azúcar, la maicena y 2 tazas de bayas (arándanos, frambuesas, fresas, etc.). Aplaste las bayas si desea.
 2. Cocine sobre fuego medio, revolviendo frecuentemente, hasta que la salsa empiece a espesar. Añade agua si la salsa parece demasiado espesa.
 3. Retire del fuego y añada las bayas restantes. Aplaste las bayas si desea.
 4. Sirva sobre panqueques, waffles o yogur.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nuestras clases on gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Insíbete hoy aquí: www.eatgathergo.org/programs.

Resources: Eating Smart and Moving More, North Carolina State University
<https://eatgathergo.org/recipe/any-berry-sauce/>



@PurdueNEP



La Universidad Purdue ofrece igualdad de oportunidades y acceso. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP) del USDA. Si necesita alguna asistencia especial para concurrir a nuestros programas o necesita un intérprete o traductor, comuníquese con el Programa de Educación Nutricional en fnp@purdue.edu.