

# La página de los padres

## Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del libro **We Eat Dinner in the Bathtub** por Angela Shelf Medearis. En el libro, Josh y Harris acuerdan comer la cena juntos. Ellos se dan cuenta de cuán diferentes las comidas familiares son en cada casa, pero deciden que les gustan las diferencias!

Tú y tu familia se benefician en comer las comidas juntos. Mientras los horarios a menudo hacen que sea difícil comer juntos en familia, los estudios muestran que el esfuerzo vale la pena. La charla en la mesa ayuda al crecimiento del vocabulario del niño. Se cree que los alimentos en familia ayudan al niño a tener éxito en la escuela y a desarrollar una autoestima más alta. Los niños eligen alimentos más nutritivos cuando ven a sus padres haciendo elecciones saludables en las comidas. Intenta comer en familia al menos de dos a tres veces a la semana, y disfruta de ese tiempo juntos.



- 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 oír una buena historia.
  - Enseñe a su niño cómo cuidar sus libros—utilice un marcador para señalar la página, y hojee suavemente.
- \* Lo más importante—**DIVIÉRTASE**

## Lea todo al respecto!

Éstos son unos libros adicionales que usted puede disfrutar compartiendo con su niño!

D.W. the Picky Eater por Marc Brown  
Potluck por Anne Shelby  
Mealtime por Maureen Roffey  
When I Eat por Mandy Suhr

**Busque estos títulos en su biblioteca pública!**



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

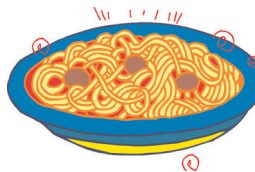
\*The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Persons with disabilities who require alternative means for communication of program information (Braille, large print, audiotape, etc.) 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.

## Super Cena de Espagueti

Hace de 4 a 6 porciones grandes

- 1 libra de carne molida ó pavo, dorada
- 3 ¾ tazas de agua caliente
- 1 lata (6 oz.) de pasta de tomate
- 5 oz. de espagueti, seco y cortado en pedazos de 3 - 4 pulgadas.
- 1 cucharada de cebolla seca
- ½ cucharita de condimento italiano
- ½ cucharita de polvo de ajo.

Mezcle la carne dorada y escurrida con el agua caliente, la pasta de tomate y el espagueti cortado en una sartén eléctrica. Agregue la cebolla y las especias; cubra la sartén y haga hervir. Cocine a fuego lento de 20 a 25 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que el espagueti este tierno y la mezcla alcance los 165 grados F.



### Datos Nutricionales

Porcion (128g)	
Porcions 6	
Cantidad Por Porción	
<b>Calorías</b> 340	<b>Calorías de Grasa</b> 140
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 15g	23%
Grasa Saturada 6g	29%
<b>Colesterol</b> 75mg	25%
<b>Sodio</b> 90mg	4%
<b>Carbohidrato Total</b> 24g	8%
Fibra Dietética 2g	6%
Azúcares 4g	
<b>Proteína</b> 25g	
Vitamina A 8%	Vitamina C 10%
Calcio 2%	Hierro 20%

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

Cocinar con su hijo es divertido y le ayuda a desarrollar sus habilidades de lectura. Éstos son unos consejos que pueden ayudarlo a hacer nuestra receta en casa:

- utilice una sartén encima de la estufa en vez de una eléctrica si lo prefiere.
- este plato es sabroso cubierto con queso rallado antes de servirlo.
- no tiene espagueti a mano? Use macarrones en su lugar.
- Deje que su niño lo ayude en la cocina. Ellos están mas dispuestos a probar comidas nuevas cuando ayudaron a prepararlas!

Está es otra receta simple que los niños querrán ayudar a preparar y comer!

### Bosillos Sorpresa

Hace 10 bolsillos

- 1 paquete de 12 oz. de 10 biscochos de suero agrio.
- ¾ taza de pollo cocido finamente picado, pavo o jamón.
- ¾ taza de queso rallado, cualquier tipo.

Caliente el horno a 400 grados F. Abra la lata de biscochos. Aplane cada biscocho en círculos de 5 pulgadas. Coloque cerca de 1 cucharita de relleno de carne y cerca de 1 cucharita de queso en el centro de cada biscocho. Doble el biscocho a la mitad dando la forma de un semi círculo.

Coloque los biscochos doblados en una bandeja para hornear, aplane los bordes con un tenedor o con sus dedos. Hornée por 10 minutos ó hasta que los biscochos queden bien dorados.

### Datos Nutricionales

Porcion (53g)	
Porcions 10	
Cantidad Por Porción	
<b>Calorías</b> 160	<b>Calorías de Grasa</b> 80
% Valor Diario*	
<b>Total Fat</b> 9g	13%
Grasa Saturada 3.5g	17%
<b>Colesterol</b> 15mg	5%
<b>Sodio</b> 550mg	23%
<b>Carbohidrato Total</b> 14g	5%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 2g	
<b>Proteína</b> 7g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 0%
Calcio 6%	Hierro 6%

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