

# LA PÁGINA DE LOS PADRES

## Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó de la lectura del libro ¡Oh, las Cosas que Puedes Hacer Que Son Buenas para Ti!, escrito por Tish Rabe. En el otro libro El Gato en el Sombrero sale a visitar la Clínica de sentirse maravilloso.

A través de rimas divertidas el Dr. Seuss hizo famosa la historia de cómo aprender a conservarse saludable. Las importantes tareas de comer sanamente, de lavarse las manos, de dormir lo suficiente y de cepillarse los dientes son relevantes en este libro amistoso y adecuado para los niños.

Pregúntele a su niño sobre las golosinas sanas que prepararon mientras leían este cuento!

Reserve un rato para leer junto con su hijo. Tenga presente estos consejos cuando comparta un cuento:

- Haga que sea especial el tiempo que pasen juntos.
  - Continúe con el cuento pero déle tiempo a que su hijo haga preguntas o comentarios.
  - Déle variedad y "vida" a la voz de su relato— demuéstrelle que disfruta de la lectura también!
- Incluya a niños mayores y otros miembros de la familia— no somos nunca demasiado viejos para oír un buen cuento.
- Muéstrelle a su hijo cómo tratar a los libros con cuidado— use un marcador de libros de papel para marcar la página, y voltee la página suavemente.
  - Lo más importante—**DIVIÉRTANSE!**



## LÉALOS TAMBIÉN!

Aquí le damos una lista de los libros que usted puede disfrutar compartiendo con su hijo!

*Pancakes for Breakfast* de Tomie de Paola  
*Pancakes, Pancakes* de Eric Carle  
*Bread, Bread, Bread* por Ann Morris  
*Dinosaurs Alive and Well! A Guide to Good Health* por  
Laurie Krasny Brown y Marc Brown

**¡Busque estos títulos en la biblioteca pública!**



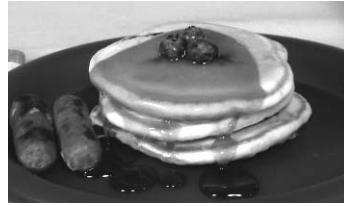
\*This project is supported by the USDA through a contract awarded by Income Maintenance/Employment Preparation Services, Kansas Department of Social and Rehabilitative Services.\*

\*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.

Book in a Bag—Oh, the THINGS You Can DO That Are GOOD for You!

## Pancakes Verdaderamente Deliciosos

Rinde de 12 a 14 pancakes de unos 6 cms.



- ½ taza de harina
- ½ taza de harina integral
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 huevo
- 1 taza de yogurt sin sabor
- ½ taza de leche de soya o de leche baja en grasa
- ¾ taza de zarcamoras

1. En un tazón grande, combine las harinas, el polvo de hornear y el bicarbonato.
2. En otro tazón, mezcle junto el aceite, huevo, yogurt y leche. Añada esta mezcla a la de las harinas y revuelva solo para que queden combinadas. Agregue una o dos cucharadas de leche si es que la mezcla quedó muy espesa.
3. Añada las zarcamoras.
4. Engrase ligeramente la parrilla o sartén y caliéntela a calor mediano. Vierta con una cuchara pequeñas cantidades de la mezcla.
5. Cuando aparezcan las burbujas, voltee los y siga cocinándolos hasta que estén bien cocidos.

### Datos Nutricionales

Porciones 2 pancakes (109g)

Porciones 6

#### Cantidad Por Porción

Calorías	150	Calories from Fat	30
% Daily Value*			
<b>Grasa Total</b>	3.5g		5%
Saturated Fat 1g			4%
<b>Colesterol</b>	40mg		13%
<b>Sodio</b>	260mg		11%
<b>Carbohidrato Total</b>	23g		8%
Fibra Dietética 2g			9%
Azúcares 5g			
<b>Proteína</b>	7g		

Vitamina A 4% • Vitamina C 4%  
 Calcio 10% • Hierro 6%

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

Ensaye esta sabrosa receta con su niño. Si el tofu es algo nuevo para usted, se sorprenderá de lo sabrosa que es esta cremosa bebida!

## BATIDO TOFI-FRUTI

Rinde 4 tazas

- 1 paquete (12 onzas) de tofu suave--se encuentra en la sección de alimentos fríos del supermercado.
- 1 paquete (10 onzas) de fresas congeladas, (descongeladas un poco)
- 1 plátano maduro
- ½ taza de jugo de naranja o manzana
- cubitos de hielo.

1. Bata el tofu, las fresas y el plátano en la licuadora.
2. Añada el jugo, los cubitos de hielo y bata un poco más.

### Datos Nutricionales

Porciones 1 taza (220g)

Porciones 4

#### Cantidad Por Porción

Calorías	120	Calorías de Grasa	25
% Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b>	2.5g		4%
Grasa Saturada 0g			0%
<b>Colesterol</b>	0mg		0%
<b>Sodio</b>	10mg		0%
<b>Carbohidrato Total</b>	20g		7%
Fibra Dietética 2g			10%
Azúcares 12g			
<b>Proteína</b>	5g		

Vitamina A 2% • Vitamina C 50%  
 Calcio 4% • Hierro 8%

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