

La página de los Padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del libro *Ice Cream Bear*, por Jez Albrough. En el libro, Bear está entusiasmado al descubrir que está nevando helado! A pesar de que se despierta y descubre que fue solo un sueño, él disfruta de su merienda de helado favorita. El libro está contado en rimas, y los niños se identifican con un oso que sueña con helado. Pregunte a su niño acerca de la merienda que prepararon con esta historia!

Hágase de tiempo para leer juntos con su niño. Recuerde estos consejos cuando lea con él:

- 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 hojée suavemente.
- Lo más importante— **DIVIÉRTASE**



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.

Nieve (helado) en una bolsa

1 porción

1 cucharada de azúcar
1/4 cucharita de extracto de vainilla
1-2 cucharadas de fruta suave
1/2 taza de leche entera

Para colocar en la bolsa de afuera:
3/8 taza de sal gruesa
cubos de hielo



1. Coloque la azúcar en una bolsa de 1 pinta con cierre (zip). Agregue la vainilla y la fruta suave. Cierre bien la bolsa. Mezcle bien apretando con sus dedos, hasta que todo quede bien combinado.
2. Abra la bolsa. Agregue la leche. Cierre de nuevo la bolsa. Mezcle hasta que todo quede bien combinado.
3. Abra una bolsa con cierre de un galón, y coloque 3/8 taza de sal gruesa en ella. **NO EN LA BOLSA PEQUENA!** Llene la bolsa de 1 galón hasta la mitad con cubos de hielo.
4. Coloque la bolsa de una pinta dentro de la bolsa de galón y séllela completamente. Agite la bolsa de 3 a 5 minutos, o hasta que el líquido se haya vuelto nieve (helado). Coma con una cuchara.

Datos Nutricionales

Porción 1 cup (165g)
Porción 1

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 40	
		% Daily Value*	
Calorías	140		
Grasa Total	4g		6%
	Grasa Saturada 2.5g		13%
Colesterol	15mg		6%
Sodio	60mg		3%
Carbhidrato	20g		7%
	Fibra Dietética 1g		3%
	Azúcares 19g		
Proteína	4g		
Vitamina A	4%	Vitamina C	30%
Calcio	15%	Hierro	2%

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

Lea todo al respecto!

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

Leche y Galletas por F. asch

The Stinky Cheese Man por J. Scieszka

I Want Ice Cream por J. Cowley

Busque estos libros en su Biblioteca

Esta es un receta para prepararle a su niño.

Smoothie de Naranja (batido)

4 porciones de 3/4 de taza cada una

1 lata de 6 oz. de jugo de naranja congelado concentrado
1 1/2 taza de leche con bajo contenido de grasa
1 taza de agua
1 cucharita de vainilla

Coloque todos los ingredientes en una jarra.
Cubra bien y agite hasta que se suavice.
Sirva frío



Datos Nutricionales

Porción 3/4 cup (146g)
Porciones 4

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 10	
		% Valor Diario*	
Calorías	130		
Grasa Total	1g		2%
	Grasas Saturada 0.5g		3%
Colesterol	5mg		2%
Sodio	50mg		2%
Carbhidrato Total	25g		8%
	Fibra Dietética 0g		0%
	Azúcares 24g		
Proteína	5g		
Vitamina A	6%	Vitamina C	120%
Calcio	10%	Hierro	2%

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