

La página de los padres

Una mirada a Nuestro Libro

Hoy nuestros niños disfrutaron del libro *Let's eat!* por Ana Zamorano. En el libro, la familia de Antonio disfruta comiendo juntos—cada vez que pueden! Los alimentos favoritos y los días de la semana enfatizan la importancia de los momentos familiares juntos.

Usted y su familia se beneficiarán comiendo juntos. Mientras que los diferentes horarios hacen difícil tener comidas familiares juntos, los estudios demuestran que el esfuerzo vale la pena. Hablar en la mesa, ayuda al crecimiento de vocabulario del niño. Las tradiciones y valores familiares son fácilmente transmitidas durante la hora de las comidas.

Los niños se benefician conociendo los alimentos favoritos de la familia y la actividades—cada miembro de la familia desarrolla un sentido de pertenencia. Intente comer una comida familiar por lo menos de dos a tres veces a la semana, y disfrute 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 algunos libros adicionales que puede disfrutar compartiendo con su hijo!

Good morning, Let's Eat! por Karin Luisa Badt

Feast for 10 por Cathryn Falwell

Potluck por Anne Shelby

Everybody Cooks Rice por Norah Dooley

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) 720-6964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

Mama's Chicken and Rice

(El arroz y pollo de mamá)

6 porciones - 1 taza cada una

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 libra de pollo deshuesado y sin piel, en cubos
- 2 tazas de agua
- 1 taza de salsa espesa y carnosa
- 2 tazas de arroz instantáneo, sin cocinar
- 2 tazas (lata de 15 oz.) de elote entero, escurrido; ó Elote congelado, deje descongelar
- 1 taza de queso cheddar rallado, separado

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente sobre fuego medio-alto. Agregue el pollo y cocine hasta que ya no esté de color rosado.
2. Agregue agua y salsa a la sartén y haga hervir.
3. Agregue el arroz, elote y 1/2 taza de queso. Reduzca el calor y cocine a fuego lento por 5 minutos, tapado.
4. Rocíe 1/2 taza de queso encima y sirva.

**Puede utilizar pollo enlatado, escurrido. Omite el paso #1 y agregue el pollo en el paso # 2*



Datos Nutricionales

Porción 1 cup (249g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 350	Calorías de Grasa 90
% Valor Diario*	
Grasa Total 10g	16%
Grasa Saturada 4.5g	22%
Colesterol 65mg	21%
Sodio 720mg	30%
Carbohidrato Total 36g	12%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 8g	
Proteína 27g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 6%
Calcio 15%	Hierro 10%

*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 le ayudarán preparar nuestra receta en casa.

* Utilice una sartén sobre la estufa en vez de una sartén eléctrica si lo prefiere.

* Cualquier tipo de queso gratinado servirá para cubrir este plato.

*Si lo prefiere, las verduras variadas son un buen sustituto del elote en esta receta.

* Deje que su hijo le ayude en la cocina. Ellos están más dispuestos a probar alimentos nuevos que ellos mismos ayudaron a preparar!

Mama's chicken and rice (El pollo y arroz de mamá) contiene alimentos del Grupo de los Granos (arroz), Grupo de las Verduras (maíz, salsa), Grupo de las Carnes (pollo), Grupo de Productos Lácteos (queso). Para una comida completa, solo agregue una porción de fruta—como un cocktail de fruta o tiras de naranja, y leche baja en grasa para beber! Para agregar un poco de textura a su comida, que le parece servir unas rodajas de zanahoria cruda? Su familia completa se beneficiará comiendo de la Pirámide Alimenticia!



MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU