

La página de los Padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del libro *The Lunch Box Surprise* por Grace Maccarone. En el libro, es la hora del almuerzo, y todos los niños están entusiasmados con los almuerzos que trajeron. Pero Sam tiene un merendero vacío, y está muy triste Y hambriento. Sus amigos vienen al rescate, y Sam termina disfrutando del mejor almuerzo de su vida.

Tú y tu familia tienen muchas razones para disfrutar de los alimentos del grupo de la Carne, Ave, Pescado, Frijoles Secos, Huevos y Nueces todos los días. Estos alimentos dan proteínas, vitaminas incluyendo vitamina B12, y minerales, incluyendo zinc y hierro a nuestras dietas. Los niños necesitan comer de 2 a 3 porciones del Grupo de las Carnes cada día.

Hágase de tiempo para leer junto con su niño. Recuerde estos consejos cuando lea.



- 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.

Lea todo al respecto!

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

Stone Soup por Ann McGovern
 Cloudy with a Chance of Meatballs por Judi Barrett
 Scrambled Eggs Super! por el Dr. Seuss

Busque estos títulos en su Biblioteca Pública!

Tuna Cone-wich (sandwich de atún en cono)

- 1 lata de 6oz. de atún empacado al agua, escurrido
- 2 huevos cocidos duros, pelados y finamente picados
- 1/4 taza de salsa de escabeche dulce (sweet pickle relish)
- 1/2 taza de apio picado
- 1/3 taza de aderezo de ensalada tipo mayonesa
- Conos pequeños para nieve ó
- Merienda ó bocadillos en corneta



Mezcle los primero cinco ingredientes en un bol mediano. Rellene los conos con la mezcla para servir, ó bocadillos en corneta para saborear.

Consejo para servir: La ensalada de atún va bien con galletas de trigo entero, tipo Triscuit® si los conos no están disponibles.

Asegúrese de que los alimentos sean apropiados para cada edad para prevenir el atoramiento.

| Datos Nutricionales | |
|------------------------|----------------------|
| Porcion 1 cono (106g) | |
| Porciones 4 | |
| Cantidad Por Porción | |
| Calorías 200 | Calorías de Grasa 90 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 10g | 15% |
| Grasa Saturada 2g | 10% |
| Colesterol 125mg | 41% |
| Sodio 440mg | 18% |
| Carbohidrato Total 13g | 4% |
| Fibra Dietética 0g | 0% |
| Azúcares 9g | |
| Proteína 15g | |
| Vitamins A 4% | Vitamina C 0% |
| Calcio 2% | Hierro 8% |

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

Cocinar con su niños es divertido, y ayuda a su habilidad de lectura. Estás son algunas meriendas del Grupo de las Carnes que usted y su niño pueden preparar juntos!

- Huevos cocidos duros (En cuartos ó rodajas)
- Mantequilla de cacahuate untada en galletas
- salsa de frijoles untada en galletas

Asegúrese de que las meriendas sean apropiadas y no causen atoramiento a su niño.

Prepare esta receta “sin cocción” con su niño, y la familia completa la disfruta.

Taco Suave de Frijoles

- 4 porciones
- 1 lata (15 oz.) de frijoles pinto (rojos)
- 1/4 taza de salsa de taco
- 4 tortillas de harina, de 7 pulgadas de diametro.
- 1 taza de lechuga rallada
- 1 taza de tomate picado
- 1/2 taza de queso cheddar rallado



1. Escorra los frijoles enlatados; machúquelos con un tenedor.
2. Agregue suficiente salsa de taco para humedecer.
3. Unte la mezcla de frijoles machucados en la mitad de las tortillas
4. Agregue por encima lechuga tomate y queso.
5. Agregue mas salsa de taco si lo desea. Doble a la mitad, luego corte en dos pedazos. Cada porción son dos pedazos.

Datos Nutricionales

| Porcion 2 piezas (248g) | |
|-----------------------------|----------------------|
| Porciones 4 | |
| Cantidad Por Porción 1 taco | |
| Calorías 220 | Calorías de Grasa 25 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Tota 3g | 5% |
| Grasa Saturada 0.5g | 3% |
| Colesterol 5mg | 1% |
| Sodio 430mg | 18% |
| Carbohidrato Total 35g | 12% |
| Fibra Dietética 8g | 30% |
| Azúcares 1g | |
| Proteína 14g | |
| Vitamina A 8% | Vitamina C 20% |
| Calcio 10% | Hierro 15% |

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