

La página de los padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del libro, ¡Carlos y Clarice se Muuuueven para Tomar Leche Baja en Grasa! por Kathy Reeves, Mary Stickney y Diane Bowden. En el libro Carlos y su mamá no dicen muu, ellos dicen, "Muuuévanse para tomar leche baja en grasa." El libro enfatiza la importancia de tomar leche con 1% y baja en grasa para adultos y niños de dos años de edad o mayores.

¡Pregúntele a su niño qué bocadillo prepararon para acompañar esta historia!

Dedique tiempo para leer con su niño y recuerde estos consejos al compartir una historia:

- Haga de éste un momento especial juntos.
- Siga la historia, pero déle tiempo a su hijo para que haga las preguntas y comentarios.
- ¡Agregue variedad y "vida" a su voz cuando lea— demuéstrele que usted también disfruta de la lectura!
- Incluya a niños mayores y otros miembros de la familia— nunca estamos muy viejos para escuchar una buena historia.
- Muéstrele a su niño cómo cuidar sus libros— Use un marcador de libros de papel para marcar la página, y voltee la página suavemente.
- Lo más importante—¡DIVIÉRTANSE!



¡Lea Todo al Respetto!

¡Aquí aparecen algunos libros adicionales que podrá disfrutar al compartirlos con su hijo!

- *Ice Cream Larry* by Daniel Pinkwater
- *Rodeo Ron and His Milkshake Cows* by Rowan Clifford
- *Curious George Goes to the Ice Cream Store* by H. A. Rey
- *Kitten's First Full Moon* by Kevin Henkes
- *The Milk Group* by Mari C. Schuh

¡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.

Pudín de Banano Muuy Delicioso

Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 1 caja pequeña de pudín instantáneo de crema de banano o vainilla
- 1½ tazas de leche baja en grasa
- 1 recipiente (8-onzas) de crema batida
- 1 caja de galletas de vainilla
- 4 bananos medianos, maduros

Instrucciones:

1. Recuerde que debe lavarse las manos.
2. Agregue el pudín a la leche baja en grasa y fría, y bata en un tazón mediano o en un contenedor tapado hasta que cuaje, como por dos minutos.
3. Mézclele la crema batida.
4. En tazas individuales, ponga una capa de galletas de vainilla (enteras o en boronas), rodajas de banano y el pudín. Repita las capas.

Consejos: Permita que los niños desboronen las galletas de vainilla con un rodillo dentro de una bolsa que se sella. Coloque una galleta de vainilla entera hasta encima.

Nutrition Facts: *Una porción 220 calorías, 2.5mg total de grasa, 5mg colesterol, 170mg sodio, 47g total carbohidratos, 3g proteína, 6% calcio*



Leches de Sabores

Intente servir leche con sabor a banano, naranja, chocolate o fresa si a su niño no le gusta la leche sin grasa simple. Todas tienen la misma cantidad de calcio que la leche blanca, alguna cantidad de azúcar y calorías agregadas, pero aún así son todavía más saludables que las sodas y las bebidas dulces. Muévase para tomar leches sin grasa con sabores.

La Leche Importa

Es difícil obtener suficiente calcio sin tomar leche. Su niño necesita mucho calcio para hacer que sus huesos sean fuertes y que duren para el resto de su vida. Su niño desarrollará cerca del 90% de los huesos antes de cumplir los 17 años.



¿Qué clase de leche es mejor?

- La leche materna es mejor durante el primer año del bebé o por más tiempo.
- Ofrezca leche entera a los 12 meses de edad.
- Muévase a tomar leche con 1% de grasa y leche magra sin grasa cuando los niños cumplan 2 años o más.
- ¡Escoja leche baja en grasa y obtenga la misma cantidad de calcio y vitaminas como la leche entera—solo que con menos grasa y calorías!