

# La página de los padres

## Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del libro *The Enormous Potato* (La Papa Enorme), re-contado por Aubrey Davis. En el libro, el granjero pide ayuda para cosechar su papa enorme. Recibe ayuda de su esposa, su hijo, el perro y el gato, pero al final es la ayuda del ratón la que saca la super papa del suelo. Ellos lavan, cortan y cocinan la papa, luego invitan a todo el pueblo a disfrutar de comerla.

Usted y su familia tienen muchas razones para disfrutar de verduras cada día. Las verduras agregan muchas cosas a sus comidas: sabor, textura, colores vivos y nutrientes sanos, incluyendo Vitaminas A y C, minerales como el calcio, magnesio y hierro, y fibras. Los niños necesitan comer de 3 a 5 porciones del Grupo de la Verduras cada día.

Hágase de tiempo para leer junto 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.

## Lea todo al respecto!

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

Potatoes, Potatoes por Anita Lobel  
The Potato Man por Megan McDonald  
Growing Vegetable Soup por Lois Ehlert  
Oliver's Vegetables por Vivian French

Busque estos títulos en su biblioteca pública!

## La Ensalada de Papa de Buddy

12 porciones, de 1/2 taza cada una

4 papas medianas (alrededor de 1 libra)  
1/2 taza de cebollas en rodajas  
1/2 taza de apio picado  
1/4 taza de salsa escabeche dulce (sweet pickle relish)  
1/2 taza de aderezo para ensalada tipo mayonesa suave

1. Lave las papas; pélelas. Colóquelas en una cacerola. Cubra con agua y haga hervir. Cocine a fuego lento hasta que queden suaves, alrededor de 15 minutos. Escorra y enfríe.
2. Corte la cebolla y pique el apio; combine con la salsa escabeche.
3. Agregue el aderezo de ensalada a la mezcla de escabeche.
4. Corte las papas en cubos y vierta a la mezcla con aderezo y escabeche.
5. Cubra y enfríe por varias horas.



### Datos Nutricionales

Porción 1/2 cup (67g)  
Porciones 12

#### Cantidad Por Porción

| Calorías 70        | Calorías de Grasa 20 |
|--------------------|----------------------|
| % Valor Diario*    |                      |
| Grasa Total 2g     | 3%                   |
| Grasa Saturada 0g  | 0%                   |
| Colesterol 0mg     | 0%                   |
| Sodio 130mg        | 5%                   |
| Carbohidrato 12g   | 4%                   |
| Fibra Dietética 1g | 4%                   |
| Azúcares 4g        |                      |
| Proteína 1g        |                      |

Vitamina A 0% • Vitamina C 15%  
Calcio 0% • Hierro 2%

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

Cocinar con su niño es divertido, y le ayuda en su habilidad para leer. Esta es una receta que su familia entera disfrutará!

## Papa super horneada

4 porciones

4 papas grandes  
1 cucharada de aceite  
4 cucharadas de queso rallado  
1/8 cucharita de pimienta  
1/8 cucharita de nuez moscada molida



1. Si utiliza un horno convencional, pre-caliente a 425 grados F.
2. Limpie las papas; séquelas. Frote la piel de la papa con aceite.
3. Hornée por alrededor de 45 minutos ó hasta que queden suaves. Si hornea sus papas en un horno microwondas, siga las recomendaciones del fabricante.
4. Corte la papa y utilice un tenedor para hacer pure con el interior.
5. Esparza el queso, pimienta y nuez moscada encima de cada papa. Puede agregar sobrantes de una comida como carne, frijoles ó verduras para hacer de esta una verdadera comida.

### Datos Nutricionales

Porción 1 potato (195g)  
Porciones 4

#### Cantidad Por Porción 1 bar

| Calorías 260           | Calorías de Grasa 50 |
|------------------------|----------------------|
| % Daily Value*         |                      |
| Grasa Total 6g         | 9%                   |
| Grasa Saturada 2g      | 10%                  |
| Colesterol 5mg         | 2%                   |
| Sodio 60mg             | 2%                   |
| Carbohidrato Total 47g | 16%                  |
| Fibra Dietética 4g     | 18%                  |
| Azúcares 3g            |                      |
| Proteína 6g            |                      |

Vitamina A 2% • Vitamina C 40%  
Calcio 6% • Hierro 15%

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