

# La página de los padres

## Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del libro **Pumpkin Pumpkin** por Jeanne Titherington. En el libro, Jamie plantó una semilla de calabaza y la vio crecer, y CRECER. El libro sigue la vida de una planta de calabaza, y comparte la emoción de Jamie a medida que llega el tiempo de cosechar. El cava la tierra para sacar la pulpa de la enorme calabaza, talla una cara de Jack-O-Lantern (Jack cara de linterna), y guarda seis semillas para la huerta del año que viene.

Usted y su familia tienen muchas razones para disfrutar de las verduras todos los días. Las verduras, incluyendo las calabazas, agregan muchas cosas a sus comidas: sabor, textura, colores vivos y nutrientes saludables, incluyendo las vitaminas A y C, y fibras. Los niños necesitan comer de 3 a 5 porciones del Grupo de las 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, ect.) 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 con su niño!

Apples and Pumpkins por Anne Rockwell  
 Pumpkin Circle por George Levenson  
 The Pumpkin Blanket por Deborah Turney Zagwyn  
 Pumpkin Day, Pumpkin Night por Anne Rockwell

Busque estos títulos en su biblioteca pública!

### Mollete Fiesta de Calabaza

12 porciones - 1 mollete cada uno ó 36 mini-molletes

- |   |   |
|---|---|
| 2 tazas de harina multi-propósito             | 1/2 taza de azúcar                          |
| 2 cucharitas de polvo de hornear              | 1/3 taza de leche baja en grasa             |
| 1/2 cucharita de bicarbonato de soda          | 1/4 taza de aceite vegetal                  |
| 1/2 cucharita de sal                          | 1 huevo grande                              |
| 3/4 cucharita de especia de tarta de calabaza | 1/2 cucharita de cáscara de naranja rallada |
| 1 cuchara de calabaza enlatada                | 1/2 taza de pasas de uva                    |



- Pre-caliente el horno a 400 grados F.
- Rocíe el molde de molletes ó use cobertor de papel.
- En un bol grande, mezcle la harina, polvo de hornear, bicarbonato de soda, sal y especia de tarta. En otro bol, bata la calabaza, azúcar, leche, aceite, huevo, cáscara de naranja hasta que queden suaves.
- Agregue las pasas de uva, mezcle bien. Agregue esta mezcla a los ingredientes secos hasta que estén mezclados.
- Con una cuchara vierta en los moldes la mezcla.
- Hornée por 20 minutos para los molletes grandes, 10 minutos para los mini-molletes.
- Retire del molde y enfrie.

#### Datos Nutricionales

Porción 1 muffin (73g)	
Porciones 12	
Cantidad Por Porción	
<b>Calorías</b> 180	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 5g	8%
Grasa Saturada 0.5g	3%
<b>Colesterol</b> 20mg	6%
<b>Sodio</b> 240mg	10%
<b>Carbohidrato Total</b> 31g	10%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 14g	
<b>Proteína</b> 3g	
Vitamina A 60%	Vitamina C 2%
Calcio 6%	Hierro 8%

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

### Semillas de calabaza

**Ingredientes:** Semillas de una calabaza  
 1 cucharita de sal por cada taza de semillas

#### Instrucciones:

- Paso para el niño y padre: Partan la calabaza. Saquen la pulpa que contiene las semillas, y colóquenla en un bol grande.
- Paso para el niño: Lleve la pulpa a un colador grande. Lave la pulpa y las fibras de las semillas bajo agua fría. Seque las semillas con una toalla de papel seca y limpia.
- Paso para el niño: Esparza las semillas en una charola de hornear de modo que no se toquen las unas a las otras.
- Paso para el niño: Rocíe sal a las semillas.
- Paso para el niño y padre: Hornée a 350 grados F. Chequéeluego de 12 minutos para ver si las semillas están secas y levemente doradas. El tiempo de cocción depende de la cantidad de semillas y cuán secas están cuando las pone en el horno.
- Paso para el niño: Disfruta de una merienda crujiente!

Pumpkin seeds are delicious. Try this recipe with your kids— follow these easy steps.

**CAUTION:** Pumpkin seeds are a choking hazard for young children under age 3.

#### Datos Nutricionales

Porción 1/8 cup (8g)	
Porciones	
Cantidad Por Porción	
<b>Calorías</b> 35	Calorías de Grasa 15
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 1.5g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 45mg	2%
<b>Carbohidrato Total</b> 4g	1%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares -g	
<b>Proteína</b> 1g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 2%

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