

La página de los padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó de la lectura del libro **Too Many Tamales** (Demasiados Tamales) escrito por Gary Soto. Es un cuento cálido acerca de una niña que trataba de salirse de la dificultad cuando ella pierde el anillo de diamantes de su madre en la masa de los tamales. El libro nos recuerda cuán importantes son los alimentos en nuestras celebraciones en familia y en nuestras culturas.

¡Pregúntele a su niño sobre las golosinas sanas que prepararon mientras leían este cuento!

Hágase de tiempo para leer junto con su hijo. Recuerde estos consejos cuando comparta un cuento con su hijo:

- 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.
 - Muéstrela 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!**



¡Léalos También!

¡A continuación encontrará algunos libros adicionales que usted podrá disfrutar junto con su hijo!

It's a Sandwich! (¡Es un emparedado!) por Roberta Duyff
Let's Eat (Comamos) por Anna Zamorano
Yoko (Yoko) por Rosemary Wells
Everybody Cooks Rice (Todos Cocinan Arroz) por de Norah Dooley

¡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, 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.

Probablemente usted ya conoce los tamales, o quizás son un alimento nuevo para usted y para su familia. Aquí tiene alguna información sobre los tamales que quizás quiera compartir con su familia.

Los tamales consisten en una envoltura de sabrosa masa o de harina de maíz rellenos con carne de puerco o con la carne de res. Se envuelven en hojas de mazorca de maíz, se cocinan al vapor y entonces se sirven en un plato acompañados con chile o con algo de salsa a un lado.

A primera vista se miran algo raros para comer. La capa exterior del tamal es una hoja de mazorca de maíz, y eso definitivamente no se come. Está allí para mantener juntos los sabrosos ingredientes de adentro. Hacer tamales "desde el principio" es un gran esfuerzo- requieren algo de trabajo y una buena actitud, o incluso alguien con quien chismear mientras trabaja. ¡Eso acelera el ritmo del trabajo y desarrolla mucha diversión en el proceso!

La palabra Tamal proviene del dialecto de los indios Nahuatl, "tamali." El Nahuatl era una tribu de indios que vivieron en Méjico hace muchos años. En Méjico así como en algunas partes de los EE.UU., los tamales se sirven tradicionalmente en ocasiones especiales, como en la Nochebuena y el Año nuevo.

Hay muchas variaciones y recetas para tamales. Hoy en día todas las cosas se pueden comprar ya hechas y listas para hacer, y eso hace la preparación del tamal fácil y divertida. Hacer tamales puede ser un buen momento familiar.

Las Tortillas caseras

Sirven 6

- 1 taza de harina
- 1 cucharada de manteca
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/3 taza de leche tibia

1. En un tazón de tamaño mediano, mezcle la harina, la manteca, la sal y el polvo de hornear hasta que se desmenuce. Lentamente agregue la leche y revuelva hasta que los ingredientes se mezclen.
2. Amase la masa en una superficie sin harina para formar una bola suave.
3. Divida la masa en 6 pedazos y enrrolle o déle palmaditas a cada una hasta que se conviertan en un círculo plano y delgado.
4. Coloque una tortilla a la vez en un sartén o plancha sin engrasar a fuego medio-alto y cocine cada lado por 1 a 2 minutos.
5. Sírvala tibia con mantequilla o miel.

Datos Nutricionales

Una Porción 1 tortilla (37g)

Porciones Por Paquete 6

Cantidad Por porción

Calorías	100	Calorías de Grasas	20
		% Valor Diario*	
Grasas Total	2.5g		4%
Grasa Saturadas	0.5g		3%
Colesterol	0mg		0%
Sodio	240mg		10%
Carbohidrato Total	17g		6%
Fibra Dietética	1g		2%
Azúcar	1g		
Proteína	3g		
Vitamina A	0%	•	Vitamina C 0%
Calcio	4%	•	Hierro 6%

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