



Boletín informativo mensual

Volumen 1, número 2

Febrero de 2015

Página 2

Los niños y la alimentación

Todos sabemos que nuestros niños observan prácticamente todo lo que hacemos. Lo mismo ocurre con los alimentos. Sus hijos prestan atención a lo que usted come y cómo es su actitud con respecto a probar alimentos nuevos. Proponga probar nuevos alimentos y demuestre una actitud y una expresión positiva cuando coma frutas y verduras.

Además, determine qué los alimentos están presentes en su mesa de manera responsable. Recuerde, usted controla, principalmente, la selección de alimentos de sus hijos. No van a tener muchas oportunidades de consumir alimentos malos si en su casa dispone de comida nutritiva en lugar de galletas, papas fritas y dulces.

Construir un futuro más saludable

La mayoría de los padres han experimentado la frustración de lidiar en casa con un niño quisquilloso para comer. Hacemos malabares para que nuestros hijos coman de manera más saludable y solo conseguimos frustrarnos cuando se niegan a comer lo que sabemos que es bueno para ellos.

Una de las estrategias más eficaces que los padres pueden adoptar es involucrar a sus hijos en el proceso de planificación y preparación de las comidas.

Los niños demuestran más interés en probar nuevos alimentos cuando se ven involucrados en el proceso. Hacer recetas sencillas (hormigas en un tronco o *parfait* de fruta) es una buena forma de conseguir futuros cocineros interesados en la cocina y en una alimentación saludables.

Otra buena opción es involucrar a los niños en proyectos de horticultura. De esta manera, será más probable que un niño quiera comer una verdura que plantó, regó y cosechó.

Un proyecto de horticultura también es una excelente manera de pasar tiempo con un niño. Dedique ese tiempo en compañía para hablar de los buenos alimentos y sus efectos en nuestro organismo. Aproveche la curiosidad natural de su hijo para ayudarlo a apreciar los beneficios que ciertos alimentos nos ofrecen.

Recuerde hacer de la hora de la comida un momento familiar, centrado y divertido, y no olvide ser creativo con la cena y las opciones de los bocadillos.

Y por último, no se rinda. Puede llevar hasta diez intentos conseguir que un niño pruebe un alimento nuevo, así es que sea constante y paciente, ya que está construyendo un futuro más saludable.

### Dar el ejemplo

Construir un futuro más saludable 1

Dar el ejemplo 1

Eventos locales 2

Receta del mes 3

En este número:

Eventos locales

Página 3

Los programas educativos del Servicio A&M AgriLife Extension de Texas están abiertos a todo el público, sin distinción de raza, color, sexo, religión, procedencia, edad, discapacidad, información genética o condición de veterano de guerra. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas

### **Receta del mes: Espagueti con salsa de carne rápida**

**Tamaño de la porción:** **8***(receta extraída de www.letsmove.gov*)

**Ingredientes:**

* 1 libra de espagueti de trigo integral
* 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
* 1 cebolla grande, finamente picada
* 1 zanahoria grande, finamente picada
* 1 tallo de apio, finamente picado
* 4 dientes de ajo picados
* 1 cucharada de condimento italiano
* 1 libra de carne molida magra (90 % o más magra)
* 1 lata de 28 onzas de tomates triturados
* ¼ de taza de perejil picado de hoja plana
* ½ taza de queso parmesano rallado
* ½ cucharadita de sal

**Instrucciones**

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escúrralos. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, la zanahoria y el apio. Cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que la cebolla empiece a dorarse, de 5 a 8 minutos.
3. Agregue el ajo y el condimento italiano, cocínelo hasta que desprenda aroma, unos 30 segundos.
4. Agregue la carne y continúe con la cocción, revolviendo y separándola con una cuchara, hasta que ya no esté rosada, de 3 a 5 minutos. Aumente el fuego.
5. Agregue los tomates mientras revuelve y cocine hasta que espese, de 4 a 6 minutos.
6. Agregue el perejil y la sal.
7. Sirva la salsa sobre la pasta, espolvoree con queso.



Para obtener más información sobre la el Programa de Educación Nutricional (SNAP-Ed, por sus siglas en inglés), comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado local. Una mejor vida para los tejanos se encuentra en más de doscientos condados en todo el país.

Los programas del Servicio A&M AgriLife Extension de Texas y Una mejor vida para los tejanos están disponibles para todo público sin discriminación.