

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

Edición electrónica de junio de 2020

Volumen 23 • Número 4



Fomentar nuevos alimentos para comedores quisquillosos

El verano está muy cerca, lo que significa que habrá más frutas y vegetales frescos de temporada. Si bien las frutas y verduras pueden darle emoción y nutrientes a nuestras comidas, a veces se convierten en un campo de batalla cuando se trata de comensales exigentes. Los comensales quisquillosos son de todas las edades, pero suelen ser los niños en edad preescolar. A esta edad, los niños están aprendiendo a mostrar su independencia, que a veces se manifiesta en los alimentos que eligen. Como padre, esto puede ser frustrante, pero estos consejos pueden ayudar!

- En la tienda, deja que tus hijos elijan frutas y vegetales
- Invita a los niños a cocinar contigo y a involucrarse en la planificación de los menús
- Ofrece variedad de frutas y de vegetales
- Sirve la misma comida a todos los comensales en la mesa
- Presenta un alimento nuevo a la vez, generalmente al principio de la comida, pero no dejes que la comida se convierta en un motivo de discusiones; hay que

tratar que la hora de comer sea tranquila y disfrutable

- Da el ejemplo y demuestra cuánto te gustan las frutas y vegetales
- Prueba una y otra vez, pues a los niños les puede tomar hasta 10 o 20 intentos antes de que una comida les encante
- Deja que los niños elijan qué semillas quieren sembrar en un jardín pequeño

Cuando se trata de incluir frutas y verduras, a veces es más fácil hacerlo a escondidas... ¡y es delicioso! Intenta añadir:

Kale, espinaca, aguacate o calabaza a los batidos

Vegetales rallados a la salsa para pasta

Vegetales picados a la carne molida

Vegetales licuados a las sopas

Coliflor al puré de patatas

Espinaca o zanahorias licuadas a los panecillos

Calabaza o espinaca licuada a los panqueques

Fuente: <https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/children/health-and-nutrition-information/preschoolers-picky-eating>



Chips de plátano

Ingredientes

- 4 plátanos
- 4 cucharadas de jugo de naranja

Direcciones

1. Lávate las manos con agua tibia y jabón
2. Pela y corta el plátano en rodajas finas.
3. Sumerge cada rebanada ligeramente en jugo de naranja.
4. Pon el plátano en una bandeja de hornear y hornéalo a 250°F durante 15-20 minutos, o hasta que esté crujiente.

Rinde 4 porciones

¡Un nuevo recurso para ti!

¿Te interesa la jardinería, pero no estás seguro de cómo empezar? ¿Te preguntas si es demasiado tarde para plantar o cómo cultivar los mejores tomates? CNP y la Extensión de la Universidad de Wyoming se han unido para responder a estas preguntas y a otras más en el nuevo boletín electrónico Jardinería 101 para ayudar a los nuevos jardineros a empezar. Suscríbete haciendo clic en el botón de abajo y mandándonos tu dirección de correo electrónico preferida. ¡Nosotros nos encargaremos del resto!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Visite <https://uwyo.cnp.org/join-us/> para averiguar si califica.

¡Debido a Coronavirus, ahora estamos ofreciendo nuestras clases en línea! Obtenga más información en: <https://uwyo.cnp.org/cnp-online-classes/>.

¿Preguntas? ¿Comentarios? Póngase en contacto con nosotros.

Oficina Central (UW), 307-766-5375

Albany, 307-721-2571

Big Horn, 307-568-4160

Campbell, 307-682-7281

Carbon, 307-721-2571

Converse, 307-322-3667

Crook, 307-682-7281

Fremont, 307-857-3660

Goshen, 307-532-2436

Hot Springs, 307-347-3431

Johnson, 307-674-2980

Laramie, 307-633-4383

Lincoln (Afton), 307-885-3132

Lincoln (Kemmerer), 307-783-0570

Natrona, 307-235-9400

Niobrara, 307-532-2436

Park, 307-527-8560

Platte, 307-322-3667

Sheridan, 307-674-2980

Sublette, 307-885-3132

Sweetwater, 307-352-6775

Teton, 307-885-3132

Uinta, 307-783-0570

Washakie, 307-347-3431

Weston, 307-682-7281

Wind River Indian Reservation, 307-335-2871