



La Importancia de la Nutrición



Boletín Informativo para la Familia

LOS TIEMPOS CAMBIAN— PERO LAS TRADICIONES PERDURAN

Con la ayuda del Chef Combo, los niños han aprendido sobre los alimentos especiales relacionados con cada estación del año.

Aunque las estaciones cambian, las tradiciones perduran. Con cada estación que pasa, sus hijos irán guardando recuerdos de alimentos que reflejarán las tradiciones de su familia. Para algunas familias estas tradiciones incluyen alimentos étnicos que han disfrutado durante generaciones. Para otros, la tradición es tan sencilla como hacer palomitas de maíz (rosetas de maíz) los viernes por la noche. No importa cuál sea el alimento, el ingrediente clave de todas las tradiciones familiares es el cariño.

RECETA ESPECIAL

Haga un chocolate caliente la próxima vez que usted y su familia deseen beber algo.

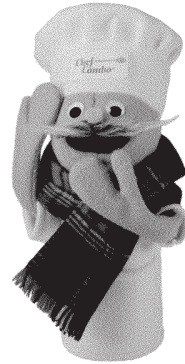
Chocolate Calientito

4 cucharadas de chocolate sin endulzar
6 cucharadas de azúcar
3½ tazas de leche

Mezcle el chocolate y el azúcar en una ollita. Agregue ½ taza de leche. Caliente a fuego mediano y revuelva hasta que la mezcla esté uniforme. Agregue el resto de la leche. Siga calentando, hasta que esté caliente, revolviendo ocasionalmente.

Para Padres que Viven de Prisa:

Para hacer chocolate caliente instantáneo, caliente leche con chocolate en el horno de microondas.



PREGUNTE AL CHEF COMBO

Pregunta:

Sé que debiéramos gozar las horas de comida. Sin embargo, nuestras horas de comida parecen más una batalla que una reunión familiar. ¿Qué puedo hacer para que las comidas sean una ocasión para estar juntos y compartir, en este mundo en que se come a las carreras?

Respuesta:

Si su familia no se reúne para comer tan seguido como a usted le gustaría, haga planes para que cada semana toda la familia comparta la hora de comer, aunque sea algunas veces.

Guíe la conversación para que todos participen con agrado.

Apague el televisor, haga preguntas, relate cuentos.

Si los niños están inquietos, disciplínelos más tarde.

Las velas, las servilletas y la música son detalles bonitos

que hacen especiales las comidas.

CONSEJOS VALIOSOS SOBRE NUTRICIÓN: CÓMO COMENZAR LAS TRADICIONES DE ALIMENTOS DE SU FAMILIA

- Comparta con sus hijos un alimento favorito que usted disfrutó en su niñez. Cuénteles sobre sus alimentos predilectos y sobre cómo los preparaban en la familia.
- Complazca a cada miembro de su familia sirviéndole el alimento que él o ella prefiera, por lo menos una vez al mes.
- Enseñe a cada miembro de la familia a preparar un alimento que él o ella disfrute. Pídale a cada uno que "cocine" para la familia, en noches especiales.
- Celebre sus orígenes étnicos. Aprenda a preparar comidas típicas que representen su patrimonio cultural. Pida a los padres, abuelos y otros parientes que compartan recuerdos especiales junto con recetas especiales.
- Sirva la comida con cariño. Las tradiciones de los alimentos pueden ser convenientes y poco costosas. Disfrute de los momentos que ustedes pasan juntos comiendo cualquier alimento.

