



La Importancia de la Nutrición

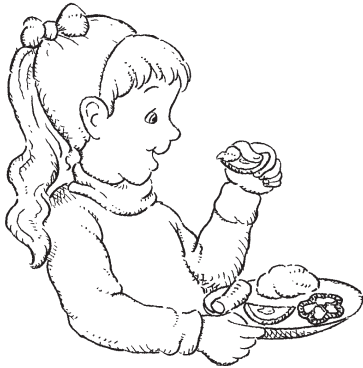


Boletín Informativo para la Familia

BOCADILLOS (BOTANAS) SALUDABLES— AL ESTILO CHEF COMBO

Las bananas no crecen en Boston y las naranjas no crecen en Ohio. Todos dependemos de los aviones, trenes, camiones de carga, y de otros vehículos que transportan una amplia variedad de alimentos a nuestra tienda local de comestibles. Y el Chef Combo ha estado hablando a los niños sobre de dónde vienen los alimentos que comemos.

A veces, parece imposible poder hacer que los niños coman bocadillos saludables. Pero no se preocupe. A sus niños les gustarán las ideas para botanas nutritivas de este boletín.



DATO FASCINANTE SOBRE ALIMENTOS

Por término medio los niños ven 2½ horas de televisión al día. A menudo los comerciales de la televisión muestran botanas de poco valor nutritivo. ¿Cómo pueden los padres competir con la televisión? ¡Manteniendo a mano muchos bocadillos (botanas) saludables!

RECETA ESPECIAL

¡Esta receta es tan fácil que sus niños podrán ayudar a hacerla!

Tortillas Nacho con Queso

- 1 tortilla (de harina o de maíz)
- 2 cucharadas de queso blando de untar
- Salsa (opcional)

Póngale el queso a la tortilla. Enrolle la tortilla. Póngala en el horno de microondas, a temperatura alta, por 1 minuto. O puede calentarla en el horno regular hasta que el queso comience a hacer burbujas. Sírvala con salsa, si desea.

CONSEJOS VALIOSOS SOBRE NUTRICIÓN: ¡BOCADILLOS (BOTANAS) SALUDABLES QUE ENCANTAN A LOS CHICOS!

- ¡Listos en un minuto!
- Póngale mantequilla de cacahuets o crema de maní a tajadas de plátano. Las pasas de uva (pasitas) son opcionales.
- ¡Viva el queso! Use "pretzels" como palillos para servir cubitos de queso.
- Haga su zoológico. Tenga a mano galletas de animales.
- ¡Algo frío y rápido! Refrigere latas de rodajas de piña y de durazno.
- Esta idea gana el premio de algo que "suena raro pero que sabe delicioso": espolvoree canela y azúcar sobre arroz frío. Agregue leche. Pruébalo ¡le gustará!
- Un vaso de leche bien fría, sola o con chocolate, realmente puede calmar el hambre.



PREGUNTE AL CHEF COMBO

Pregunta:

Mis hijos comen bocadillos desde el momento en que llegan a casa de la escuela, hasta la hora de la cena. Cuando la comida está lista, ya no tienen hambre. ¿Cómo puedo calmar su apetito (y mis nervios) mientras se prepara la cena?

Respuesta:

Los niños con hambre no dan espera a que la cena esté lista. Ofrézcales bocadillos o botanas saludables, como queso, fruta, o galletas. En vez de papitas fritas, vegetales frescos. En vez de dulces, naranjas y manzanas. En vez de refrescos o sodas, leche muy fría ¡muy nutritiva! Y lo más importante: sírvalas porciones que les calme el hambre pero que no les quite el apetito para la cena.