



Cocinar juntos en familia

¡Cocine con su niño!

Es importante que deje que su hijo le ayude a preparar la comida.

- Los niños son más dispuestos a probar comidas nuevas si ayudan a prepararlas.
- Los niños se sienten bien cuando hacen “cosas de adultos.”
- Sus hijos disfrutarán al pasar tiempo de calidad con usted.
- Los niños desarrollarán creatividad y confianza en sí mismos en la cocina.
- ¡Los niños creen que el ayudar en la cocina es divertido!
- ¡Los niños aprenden habilidades importantes – el cocinar, el seguir órdenes, y más!

¡Involúcrelos!

- Leer la receta en voz alta.
- Lavar las frutas y verduras.
- Romper la lechuga para las ensaladas y los sándwiches.
- Partir los ejotes y espárragos.
- Medir y añadir los ingredientes.
- Poner la mesa.
- Servir la leche y el agua para tomar con la cena.

¡Actúe!

¿Cuántas de las siguientes ideas puede completar esta semana?

- Preparar una cena o un bocadillo con su hijo. Elija un plato favorito de su familia o visite <http://eatsmart.umd.edu/recipes/sp-anish> para una receta nueva, de bajo costo, fácil y saludable
- Preparar el almuerzo escolar de su hijo juntos. Reemplace cosas dulces con comidas sanas. Incluya una nota escrita a mano para su hijo.



Receta Parfait de calabaza

Porciones: 1

Ingredientes:

- 1/2 taza de yogurt de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada de calabaza, enlatada
- 1/2 cucharadita de especia de tarta de calabaza (pumpkin pie spice)

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño o una taza mediana.
2. Sirva inmediatamente o refrigere

visite nuestro blog: www.eatsmartmd.blogspot.com (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

