



# Cooking Matters

en su Casa



# Pasta para la cena – paso a paso

¿Está tratando de ahorrar hasta el último centavo?

¡Prepare pasta esta noche!

La pasta es una manera de escoger granos integrales al alcance de su presupuesto. Escoja ingredientes de la siguiente tabla para preparar una comida para cuatro personas. Luego, siga las instrucciones paso a paso y consulte las sugerencias del chef.

Pasta (½ libra)	+	Proteína	+	Verduras (2 tazas en total), cualquier combinación	+	Salsa (1 a 2 tazas)	+	Condimentos (Opcional, al gusto)
Pasta de trigo integral		Carne molida, pavo o pollo sin grasa, cocinada y escurrida (1 libra)		Espinaca, acelgas o col crepa		Marinara		Albahaca seca
Pasta de arroz integral		Tofu extra firme, escurrido y desmoronado, (paquete de 14 onzas)		Brócoli		Salsa de maní o cacahuete		Orégano seco
		Frijoles, enjuagados y escurridos (1 lata o 2 tazas cocidos)		Zanahorias		Tomates enlatados picados o triturados		Ajo en polvo o ajo fresco picado
		Chicharos o edamame (frijoles de soya) congelados, previamente descongelados y escurridos (2 tazas)		Chicharos dulces o chicharos		Salsa de queso de preparación rápida (receta en la página 75)		
		Pollo o salchichas de pavo, cocidas y cortadas en tajadas (1 libra)		Calabacín o calabaza amarilla		Salsa blanca sencilla (receta en la página 75)		

## Instrucciones

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurra la pasta en un colador.
2. Cocine la proteína según sea necesario. Si va a usar el ajo fresco opcional, agréguelo durante el último minuto del tiempo de cocción.
3. Cocine las verduras al vapor, asadas a la parrilla, a la brasa, salteadas, o añadiéndolas al agua hirviendo de la pasta durante los últimos minutos de cocción. Ver “Verduras de tres maneras distintas” (página 25), para otras sugerencias.
4. En una olla grande, caliente la salsa a temperatura media. Si va a usar especias opcionales, agréguelas ahora. Añada la proteína y las verduras para calentarlas. Mezcle con la pasta cocida y caliente y sirva.

## Sugerencias del chef

- ¿No ha probado pasta de grano integral? Empiece con una combinación de granos integrales. Una vez que se acostumbre al sabor, cámbiese a pasta 100% de trigo integral.
- Use carne molida 90% sin grasa o con menos grasa. Escurra el exceso de grasa de la carne después de cocinarla.



Continúa >

## ¡Pruebe estas combinaciones!

### Espaguetis estilo oriental

Espaguetis de trigo integral + tofu + chícharos dulces + zanahorias + salsa de maní

### Pasta primavera de verano

Pasta de trigo integral + tomates picados + frijoles canelini + calabacín + ajo

### Espaguetis con salsa de carne

Espaguetis de trigo integral + carne molida sin grasa + brócoli + salsa marinara + albahaca seca + orégano seco + ajo



## Recetas de salsas

### Salsa blanca sencilla

1. En un tazón pequeño, use un tenedor para batir 2 cucharadas de maicena junto con 1 taza de leche sin grasa o baja en grasa, hasta que esté suave.
2. Eche la mezcla de leche en una olla grande, a temperatura media. Cocine hasta que espese, revolviendo continuamente, alrededor de 5 minutos.
3. Agregue 2 cucharadas de mostaza. Condimente con hierbas secas o frescas según lo prefiera, tales como albahaca, perejil o eneldo. Empiece con  $\frac{1}{4}$  de cucharadita y agregue más si lo desea.
4. Retire del fuego. Agregue sal y pimienta al gusto. Sirva caliente.



### Salsa de queso de preparación rápida

1. Ralle 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa.
2. Siga las instrucciones de la receta ‘Salsa blanca sencilla’ de arriba. En el paso 3, agregue el queso al tiempo con la mostaza y los condimentos, hasta que se derrita.

# Las sopas en pasos simples

Las sopas son un almuerzo fácil o cena y las sobras se pueden congelar para otro día.

Usen el recuadro a continuación para escoger los ingredientes de cada categoría, y luego sigan paso a paso los consejos y las instrucciones del chef para preparar su sopa.

Proteína 1 libra (carne picada en cuadritos)	+	Vegetales 2 tazas, picados en trozos	+	Líquido 4 tazas	+	Granos enteros 1½ tazas, cocidos
Res (espaldilla, redondo o falda)		Cebollas		Agua		Arroz integral
Pollo / Pavo (pierna o muslo; deshuesados, sin piel)		Verduras (espinacas, col rizada, berzas, acelgas)		Caldo bajo en sodio		Pasta de trigo integral
Puerco (espalda / pernil)		Apio				Cebada
Frijoles o lentejas, cocidos o, si son enlatados, escurridos y enjuagados		Calabacín				Quínoa
		Tomates				
		Zanahorias				
		Champiñones o setas				
		Brócoli				

## Si van a usar carne como su proteína:

1. Calienten 1 Cucharada de aceite vegetal en una olla sopera sobre fuego medio alto y salteen la carne hasta que esté ligeramente dorada, más o menos 5 minutos.
2. Añadan los vegetales, reduzcan el fuego a medio y salteen por 5 minutos. Si va a usar vegetales enlatados o vegetales descongelados, omitan este paso y añadan los vegetales durante el paso 4.
3. Añadan el líquido. Hiervan y luego reduzca el fuego y cocinen a fuego lento por 25 a 30 minutos o hasta que la carne esté completamente cocida. Revuelvan ocasionalmente para evitar que los ingredientes se peguen al fondo de la olla.
4. Añadan los vegetales previamente cocidos durante los últimos 5 a 7 minutos de cocción para calentarlos.

## Si van a usar frijoles o lentejas como su proteína:

- Omitan el paso 1 arriba. Luego siga los pasos restantes, añadiendo los frijoles al líquido en el paso 3, pero reduciendo el tiempo total de cocción a 15 minutos.

## Consejos del chef:

- **Vegetales:** Los vegetales más tiernos, como las espinacas o los calabacines se cocinarán más rápido, por lo que proceda a añadirlos durante los últimos 5 a 7 minutos de cocción.
- **Granos enteros:** Cocinen por adelantado los granos enteros de acuerdo a las instrucciones del paquete, refrigérelos y añádalos a las sopas que haga esa semana.
- **Condimentos:** Además de sal y pimienta, prueben a añadir hierbas y condimentos tales como tomillo o perejil secos o comino molido – o realce el sabor agregando un poco de ajo finamente picado, pimientos, jengibre, o el rallado de la cáscara de frutas cítricas. Cuando usen hierbas frescas, añádalas al final del periodo de cocción para mantener el sabor fresco

# Cacerolas: Una comida fácil de hacer por adelantado

Usen el recuadro a continuación para escoger sus ingredientes, sazonen con sal y pimienta u otros condimentos a su gusto, y horneen a 350°F por 40 a 60 minutos o hasta que la parte superior esté dorada y burbujeante.

Proteína 1 taza Completamente cocida	+	Vegetales 1½ a 2 tazas, picados en trozos	+	Salsa (Elija una)	+	Granos enteros 1½ tazas, cocidos	+	Guarnición ½ taza
Res (cortes magros o molida)		Verduras (espinacas, col rizada, acelgas)		Crema de sopa descremada o baja en grasa, tales como de setas, apio o tomate (lata de 10 onzas) + ¼ taza de leche descremada		Arroz integral		Queso rallado bajo en grasa
Pollo o pavo (deshuesados, sin piel), picados en cubos o molidos		Vegetales mixtos (tales como zanahorias, guisantes y maíz)		Tomates picados en cuadritos (lata de 14.5 onzas, escurrida – aproximadamente 1 taza), + ½ taza de crema agria reducida en grasa (opcional)		Pasta de trigo integral		Migajas de pan
Jamón, picado en cuadritos		Calabacín				Cebada		Hojuelas de maíz trituradas
Frijoles o lentejas		Champiñones				Quínoa		Tortillas de maíz triturados
Atún o salmón enlatados		Brócoli				Pan de trigo integral en cuadritos (1 taza)		

## Ideas para cacerolas:

- **Pollo, arroz y brócoli:** 1 taza de pollo picado en cuadritos y cocido + 1½ tazas de brócoli cortado y escaldado + 1½ tazas de arroz integral cocido + 1 lata de sopa de crema de setas + ¼ de taza de leche descremada + ½ taza de queso rallado bajo en grasa para coronar.
- **Pavo ahumado y espinacas:** 1 taza de pavo ahumado picado en cuadritos + 1½ tazas de espinacas cortadas en trozos + ½ taza de setas cortadas en trozos + 1½ tazas de cebada cocida + 1 lata de sopa de crema de apio + ¼ de taza de leche descremada + ½ taza de queso rallado bajo en grasa para coronar.
- **Arroz y frijoles negros a la mexicana:** 1 taza frijoles negros + 1½ tazas de espinacas cortadas en trozos + ½ taza de maíz + 1½ tazas de arroz integral + 1 taza de tomates picados en cuadritos + ½ taza de crema agria baja en grasa + ½ cucharadita de comino molido + ¼ de cucharadita de pimienta cayena + ½ taza de queso rallado bajo en grasa para coronar.

## Consejos del chef:

- **Vegetales:** Cocinen los vegetales más firmes, como las zanahorias o el brócoli, y las verduras más sustanciosas como la col rizada y el repollo, por 3 o 4 minutos en agua hirviendo y luego escurran bien antes de añadir a la cacerola. Si van a usar vegetales enlatados o descongelados, escúrralos bien – pero no hay necesidad de cocinarlos antes de agregarlos.
- **Granos enteros:** Cocinen por adelantado los granos de acuerdo a las instrucciones del paquete, refrigérelos y añádalos a las cacerolas que hagan esa semana.
- **Guarniciones:** Guarniciones tales como las migajas de pan, las hojuelas de maíz o las Tortillas pueden dorarse más rápido, así que cubran la cacerola con papel de aluminio mientras se cocina y quítenselo durante los últimos 5 a 10 minutos.

# Dips y cremas deliciosas para untar

Sirva sus frutas, verduras y granos integrales preferidos con dips fáciles de preparar.

## Dip de frijoles

- Mezcle en la licuadora, 1 lata (15½ onzas) de frijoles (cannellini, garbanzos, frijoles negros, etc.) enjuagados y escurridos, 1 diente de ajo picado, ¼ taza de agua, 1 cucharada de aceite de canola, ½ cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta negra molida.
- Para darle un toque de sabor extra, añada ¼ taza de salsa. Para un dip más espeso, agregue ¼ taza de yogur bajo en grasa. Para darle un sabor diferente, añada ¼ taza de sus hierbas frescas favoritas, lavadas y picadas.
- Sirva con verduras frescas cortadas, con pan pita de trigo integral cortado en triángulos o galletas de sal, o como una crema para esparcir en un sándwich.

Si no tiene una licuadora, use un tenedor para machacar los ingredientes sólidos. Luego mezcle con los demás ingredientes usando una cuchara para mezclar.

## Dip de mostaza con miel

*Chef Bob Casey, Boston, Massachusetts*

- Mezcle ½ taza de yogur natural sin grasa, 1 cucharada de mostaza y una cucharada de miel.
- Sirva con Pollo crujiente al horno (página 122) o con pretzels blandos de grano integral.

## Dip de calabaza

- En una licuadora, mezcle 1 lata (15 onzas) de puré de calabaza, 1 taza de queso crema bajo en grasa (ablandado), ¼ taza de azúcar glas o en polvo, 1 cucharadita de canela molida y ⅛ cucharadita de nuez moscada molida.
- Sirva con galletas graham de trigo integral o pedazos de manzana. O use para untar en tostadas o pan de trigo integral.

## Dip de verduras

*Chef Alicia McCabe, Boston, Massachusetts*

- Mezcle ½ taza de yogur natural sin grasa, ½ taza de mayonesa baja en grasa y 1 cucharada de mezcla de condimentos sin sal (*seasoning blend*) (o use ½ cucharadita de cebolleta seca y ½ cucharadita de perejil, ¼ cucharadita tanto de ajo en polvo como cebolla en polvo, y ⅛ cucharadita de sal y ⅛ de pimienta). Si lo desea, use crema agria baja en grasa en lugar de mayonesa.
- Sirva con verduras frescas cortadas. O use como un aderezo para quesadillas, tacos o chili.

## Dip de ricotta y fruta

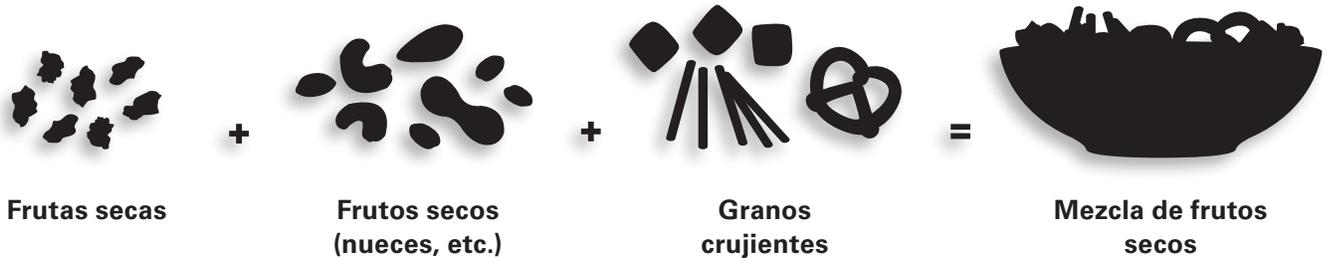
- Mezcle 8 onzas de queso ricotta bajo en grasa, ½ taza de yogur de vainilla sin grasa, 3 cucharadas de conserva o mermelada de su fruta preferida y ½ cucharadita de canela molida.
- Sirva con fruta fresca cortada o con galletas de trigo integral. O use para untar en tostadas, pan o panqueques de trigo integral.

## Dip de yogur con fruta

- En una licuadora, mezcle 1 taza de queso crema bajo en grasa, (ablandado), ½ taza de yogur de vainilla sin grasa, ½ taza de puré de fruta, tal como piña triturada, bayas o puré de plátano, 1 cucharadita de miel y ¼ cucharadita de canela molida.
- Sirva con fruta fresca cortada. Pruebe con manzanas, plátanos, uvas o fresas.

# Haga su propia mezcla de frutos secos

Para una merienda saludable llena de nutrientes, ¡hagan su propia mezcla de frutos secos!



Añadan un ingrediente de cada columna para hacer 6 porciones (de ½ taza cada una).

Frutas secas (½ taza)	+	Frutos secos (nueces) (½ taza)	+	Granos crujientes (1 taza)	+	Otros (1 taza en total; no más de ½ taza de chocolate o malvaviscos)
Arándanos rojos		Maníes rostizados sin sal		Granola baja en grasa		Chispas de chocolate blanco u oscuro, algarrobo o caramelo
Rodajas de banana seca		Nueces de la india sin sal		Cuadrados crujientes de cereal de trigo, maíz, arroz o avena enteros		Chispas o pasitas cubiertas de yogur
Rebanadas de mango seco		Semillas de girasol crudas sin sal		Pretzels		Pretzels bajos en sodio o sin sal
Pasitas		Almendras rostizadas sin sal		Palitos de ajonjolí		Frutos secos (nueces, almendras, etc.) o frutas secas cubiertos en chocolate
Jengibre cristalizado		Semillas de soya				Coco rallado sin endulzar
Piña seca		Nueces picadas				Malvaviscos miniatura
Manzana seca						
Papaya seca						

## Consejos del Chef:

- Preparen un lote por adelantado y almacénelo en un envase hermético en un lugar fresco y seco.
- Las mezclas de frutos secos pueden tener un alto contenido de calorías, por lo que se le recomienda mantener pequeñas las porciones.
- Empaquen porciones individuales en bolsitas de plástico pequeñas. Es un snack saludable para llevar.

# Prepare en casa los alimentos para su bebé

## ¡Los alimentos para bebé hechos en casa son excelentes para el bebé y para toda la familia!

- Ayudan a reducir el costo de los alimentos para la familia
- Ayudan a que el bebé se acostumbre a los alimentos que come la familia
- Proporcionan al bebé los nutrientes que necesita, sin químicos ni rellenos

A medida que su bebé crece, déjelo probar poco a poco los alimentos saludables que le sirve a la familia. Aparte un poco de comida para el bebé antes de agregarle azúcar, sal o condimentos de sabor fuerte para el resto de la familia. Para ahorrar tiempo y dinero, incluso puede preparar alimentos para bebé con algunas de las frutas, vegetales y alimentos con proteínas que usa para preparar comidas para su familia.

## Cómo prepararlos:

Primero, lávese las manos y prepare cuidadosamente el espacio donde va a trabajar. Luego, siga las instrucciones de la tabla a continuación.

Para preparar...	Preparativos	Cocimiento	Liculado
<b>Frutas y verduras frescas</b>	Lave, pele y quíteles el centro o las semillas.	Cocine el alimento hasta que esté blando. Hierva en poca agua. O cocínelos al vapor o en el horno.	Use una licuadora, tenedor o triturador de alimentos para machacar el alimento hasta que esté suave. Agregue líquido, como agua, jugo 100% de fruta natural, fórmula para bebé o leche materna, para aclarar según sea necesario.
<b>Productos alimenticios enlatados o congelados</b>	Asegúrese de que no tienen sal, azúcar, grasa o especias agregadas.		
<b>Carne, aves o pescado</b>	Quite los huesos, la piel y las partes grasosas.		

## Tenga cuidado con los alimentos:

- Deje que los alimentos se enfríen para que no le quemén la boca o garganta a su bebé. Haga una prueba de temperatura antes de servirlos.
- Dele a su bebé un alimento nuevo a la vez. Espere unos pocos días antes de darle otro nuevo alimento. Esté pendiente de cualquier reacción alérgica. No sirva ningún alimento con ingredientes combinados hasta que no haya servido cada ingrediente por separado.
- Refrigere inmediatamente el alimento para bebé que le sobró. Use la carne, aves, pescado o las yemas de huevo sin dejar pasar más de un día. Use todos los otros alimentos para bebé en 1 o 2 días. O guárdelos en el congelador hasta por 1 mes. Congélelo en bandejas limpias de cubitos para hielo. Guarde los cubos congelados en una bolsa marcada con la fecha en que congeló el alimento.
- Recaliente el alimento para bebé que va a usar al menos a 165°F. Déjelo enfriar a una temperatura segura antes de servir.
  - **En la estufa:** Coloque un plato hondo pequeño resistente al calor en una olla pequeña. Agregue alrededor de una pulgada de agua. Ponga a hervir el agua a fuego lento. Cuando el alimento esté tibio, sáquelo de la olla. Revuelva y haga una prueba de temperatura.
  - **En el microondas:** Revuelva bien y gire el plato con frecuencia para prevenir que algunas partes queden más calientes. Revuelva, deje enfriar por unos pocos minutos y haga una prueba de temperatura.

# Conceptos básicos de los cuchillos

Siga estos consejos para comprar, usar y cuidar sus cuchillos.



## Al comprar un cuchillo

- Sostenga algunos cuchillos en su mano antes de comprarlos, si es posible. Los mangos tienen diferentes formas. Algunos pueden sentirse más cómodos que otros.
- Usted no necesita comprar un juego de 10 cuchillos en un bloque de madera. La mayoría de las actividades en la cocina se pueden hacer con solo uno o dos cuchillos. He aquí algunas sugerencias:
  - Cuchillo de chef (hoja de 8 a 10 pulgadas). Casi todas las labores de cocina se pueden hacer con este cuchillo. Si usted puede comprar solamente uno, decídase por este.
  - Cuchillo para pelar (hoja de 3 a 4 pulgadas). Bueno para labores donde usted necesita ser más precisa, como pelar o extraer el centro de las frutas.
  - Cuchillo de sierra (hoja de 8 a 10 pulgadas, de “dientes” pequeños). Este cuchillo es largo como un cuchillo de chef, pero el filo de la hoja es dentado, en lugar de liso. Es bueno para rebanar pan y cortar frutas y verduras de piel fina, como tomates.

## Consejos de seguridad

- Nunca eche un cuchillo en un fregadero lleno de agua. Usted o alguien más puede olvidar que está allí. Esto puede ocasionar que se corte cuando agarre cosas en el fregadero para lavarlas.
- No trate de atrapar un cuchillo que está cayendo. Si se le cae, dé rápidamente un paso hacia atrás para que no le caiga en los dedos de los pies o rebote encima suyo.
- Para pasarle un cuchillo a alguien, entréguelo por el mango. O colóquelo en la mesa de la cocina y deje que la otra persona lo tome.
- Siempre camine con la punta del cuchillo apuntando hacia el piso. Esto ayuda a evitar que lastime a alguien que se atraviese en su camino.
- Cuando no esté usando el cuchillo, colóquelo encima de la tabla para cortar. Mantenga la hoja alejada de usted.
- Mantenga los cuchillos afilados. Los cuchillos sin filo requieren mayor fuerza, lo que puede causar que se resbalen. Para afilar los cuchillos, averigüe el costo en una ferretería local o una tienda de utensilios de cocina, o averigüe el precio de afiladores en tiendas de descuento. No trate de afilar los cuchillos de sierra; podría estropear los dientes.



## Use los cuchillos de forma segura

En nuestras recetas hay que cortar mucho en tajadas, en cubitos, en trozos y picar. Siga estos consejos para cortar como un profesional:

- **Tenga cuidado con los dedos.** Cierre un poco los dedos de la mano, doblándolos hacia la palma, con la que está sosteniendo el alimento que va a cortar.
- **Dirija la punta hacia abajo.** Incline la punta del cuchillo hacia la tabla de cortar.
- **Corte.** Corte el alimento deslizando el cuchillo hacia adelante y atrás o con un movimiento de sierra. No trate de solo empujarlo hacia abajo.
- **Cree una superficie plana.** Cuando trabaje con alimentos redondos como cebollas o papas, córtelas primero por la mitad. Coloque la parte plana hacia abajo, luego siga cortando.

Continúa >

# Términos de cocina

Repase estos términos de cocina comunes para entender mejor las instrucciones de la receta.



<b>Hornear</b>	Cocinar alimentos en un horno con calor seco.
<b>Hervir</b>	Cocinar alimentos rápidamente en un líquido caliente. El líquido se mueve rápidamente y burbujas grandes rompen en la superficie. Generalmente se usa para vegetales y pasta.
<b>Asar</b>	Cocinar alimentos directamente bajo la fuente de calor de un horno de gas o eléctrico. Generalmente se usa para pescado y cortes tiernos de carne.
<b>Dorar</b>	Cocinar rápidamente sobre una fuente de calor alta, generalmente sobre una estufa, para que la superficie del alimento quede dorada y el interior permanezca húmedo.
<b>Cortar en trozos</b>	Cortar en pedazos, éstos pueden variar en tamaño.
<b>Picar en cubos</b>	Cortar en cubos pequeños y uniformes, generalmente $\frac{1}{4}$ de pulgada de cada lado.
<b>Asar a la parrilla</b>	Cocinar alimentos directamente sobre la fuente de calor de una parrilla de gas, carbón o madera. Generalmente se usa para pescado, cortes tiernos de carne y vegetales.
<b>Amasar</b>	Mezclar y labrar los ingredientes para formar una masa suave y elástica. Se puede hacer con las manos o con una mezcladora de uso pesado.
<b>Picar finamente</b>	Cortar alimentos en trozos más pequeños que los cubos.
<b>Mezclar</b>	Batir o mezclar dos o más ingredientes juntos hasta que queden combinados.
<b>Escalfar</b>	Cocinar los alimentos delicadamente en grandes cantidades de líquido caliente. El líquido se mueve ligeramente, pero no hay burbujas que rompan en la superficie. Generalmente se usa para huevos, pescado y frutas.
<b>Rostizar</b>	Cocinar por medio de calor seco, generalmente en un horno.
<b>Saltear</b>	Cocinar alimentos con poca cantidad de grasa o aceite sobre una estufa. Se calienta la grasa hasta que está caliente (pero sin humear), se agregan los alimentos y se cocinan durante el tiempo indicado o hasta que estén tiernos.
<b>Cocer a fuego lento</b>	Cocinar alimentos lentamente en un líquido caliente. Burbujas pequeñas deben romper en la superficie. Generalmente se usa para carnes y estofados que se benefician al cocerse lentamente.
<b>Rebanar</b>	Cortar en trozos anchos y delgados.
<b>Cocer al vapor</b>	Cocer los alimentos rápidamente en una cacerola cubierta por el calor húmedo hecho por una cantidad pequeña de un líquido caliente. Los alimentos se mantienen sobre el líquido por una canasta o rejilla. Generalmente se usa para vegetales y pescado.
<b>Batir</b>	Mezclar ingredientes con un tenedor o un "batidor". Esto agrega aire y aumenta el volumen. La mezcla parece ligera y esponjada.

# Los niños en la cocina

Ayude a los niños a tomarle cariño a los alimentos saludables. Enséñelos a crear comidas saludables.

## Los niños de 2 años y menores pueden:

- Jugar con tazas de medir, cucharas, recipientes plásticos o un tazón con agua
- Aprender a decir los nombres y colores de los alimentos que estén usando
- Oler los alimentos y, dependiendo del alimento, probar cantidades pequeñas



## Deje que los niños de 3 años traten de:

- Lavar y restregar frutas y verduras frescas
- Rasgar o partir los alimentos
- Usar un cortador de galletas para cortar la masa en diferentes formas
- Arrancar las hojas o los tallos de las frutas
- Untar los alimentos en dips
- Acomodar los alimentos en un plato
- Ayudar a mezclar ingredientes en un tazón



## Deje que los niños de 4 años traten de:

- Medir ingredientes
- Cortar con un cuchillo plástico o para mantequilla sin filo
- Exprimir el jugo de las frutas
- Agitar los ingredientes en recipientes pequeños, tales como frascos o bolsas plásticas con cierre hermético

## Deje que los niños de 5 años y mayores traten de:

- Ayudar a rallar quesos y verduras
- Partir y batir huevos
- Pelar naranjas



Continúa>

## Los niños en la cocina, continuación &gt;

**Dejen que los niños de 6 a 8 años ayuden a:**

- Leer la receta
- Romper huevos
- Medir cantidades pequeñas de ingredientes
- Usar un batidor de huevos
- Enjuagar, restregar, y pelar cebollas, zanahorias, pepinos, y otros vegetales y frutas
- Rallar quesos y vegetales
- Decorar galletas
- Extender nevados suaves y cremas o pastas para untar
- Extender y dar forma a masas
- Cortar alimentos blandos con un cuchillo plástico o para mantequilla

- **Comiencen con cosas simples.** Preparen recetas con solo unos pocos pasos hasta que ustedes sepan lo que cada miembro de la familia puede hacer.
- **Dejen que su experiencia lo guíe.** Ajusten las tareas que asignen con base en las habilidades de su hijo.
- **Supervisen.** Asegúrense de que todos sepan las reglas de seguridad en la cocina desde un principio.

**Dejen que los niños de 9 a 13 años comiencen a:**

- Seguir recetas y a preparar comidas simples por sí mismos
- Usar aparatos eléctricos tales como licuadoras, procesadores de alimentos y batidoras
- Abrir latas
- Escurrir pasta cocida con un colador
- Sacar bandejas del horno con supervisión de un adulto

**Niños de todas las edades pueden ayudar a:**

- Poner y levantar la mesa
- Limpiar
- Sacar los ingredientes y equipos y luego colocarlos de nuevo en su sitio



# Déjelo enfriar

Use estos consejos para congelar, descongelar y refrigerar alimentos.

**Congele los alimentos en condiciones seguras.** Congele los alimentos para usarlos más adelante durante el mes. Sáquelos cuando no tenga tiempo de cocinar.

1. Deje enfriar todos los alimentos primero, de manera segura en el refrigerador. Esto acelera el proceso de congelación y ayuda a que los alimentos retengan el color, sabor y textura natural del alimento.
2. Congele la comida en las porciones que usará cada vez.
3. Selle los alimentos para evitar que les entre humedad. Use film de plástico, bolsas plásticas o recipientes plásticos de cierre hermético.
4. Coloque etiquetas en los paquetes. Escriba el nombre del alimento y la fecha en que lo preparó.
5. Mantenga el congelador a una temperatura de 0° F o menos para que los alimentos se mantengan en buen estado.

**Descongele los alimentos de manera segura.** Nunca descongele los alimentos encima de la mesa o mostrador de la cocina a temperatura ambiente.

- **Refrigerador.** Coloque el alimento en el estante de la parte inferior hasta que ya no esté congelado. Así se conservará por 2 a 5 días.
- **Agua fría.** Coloque el alimento en un recipiente o bolsa hermético y sumérjalo en agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos para que se siga descongelando. Cocine los alimentos descongelados en agua fría inmediatamente después de descongelarlos.
- **Microondas.** Cocine inmediatamente los alimentos descongelados en el horno de microondas, después de descongelarlos. Algunas partes del alimento pueden haber empezado a cocinarse mientras se descongelaban.

**Guarde los alimentos de manera segura.** Evite que los alimentos se echen a perder o se tornen peligrosos para el consumo. Úselos dentro del periodo de tiempo indicado o congélelos inmediatamente. Los límites de tiempo a continuación son para obtener una mejor calidad.



Producto	Refrigerador (40° F)	Congelador (0° F)
Huevos frescos, con la cáscara	3 a 5 semanas	No congelar
Perros calientes y carnes frías, sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses
Perros calientes y carnes frías, abiertas	3 a 7 días	1 a 2 meses
Carne molida y carne para guisos	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne de res, cordero, ternera y chuletas de cerdo	3 a 5 días	4 a 6 meses
Carne y carne de aves cocida y guisos	3 a 4 días	2 a 4 meses
Carne cocida y piezas de carne de aves en salsa	1 a 2 días	2 a 4 meses
Aves enteras o pedazos de aves	1 a 2 días	9 a 12 meses
Pizza, sobras	3 a 4 días	1 a 2 meses
Queso, duro o rallado	6 a 12 semanas	6 a 12 meses
Leche	1 semana	3 meses
Yogur	1 a 2 semanas	1 a 2 meses

## HAGA RENDIR SUS INGREDIENTES

PLANEE USAR LOS ALIMENTOS E INGREDIENTES EN MÁS DE UNA COMIDA PARA ECONOMIZAR DINERO Y EVITAR DESPERDICIAR ALIMENTOS.



<b>Panes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare pudin de pan, tostada francesa, relleno o crutones.</li> </ul>
<b>Arroz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga pudin de arroz. O agréguelo a sopas o guisos.</li> </ul>
<b>Pasta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare ensalada de pasta o guisos.</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combínelas para hacer una ensalada de frutas.</li> <li>• Úselas en muffins, panes de elaboración rápida y panqués.</li> <li>• Hornéelas en tartas, como frutas crujientes o pastelitos cuadrados.</li> <li>• Eche rodajas de fruta o bayas en cereales calientes o fríos.</li> <li>• Congélelas para usar en licuados.</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revuélvalas con pasta fría y aderezo light para hacer una ensalada de pasta.</li> <li>• Úselas en sopas o estofados.</li> <li>• Combínelas para hacer una ensalada de verduras mixtas.</li> </ul>
<b>Leche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Úsela en productos horneados como muffins o panes de elaboración rápida.</li> </ul>
<b>Yogur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use yogur natural en las recetas en lugar de crema agria.</li> <li>• Úselo para hacer un dip para verduras o frutas.</li> </ul>
<b>Queso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Póngalo encima de las verduras, ensaladas, sopas o guisos.</li> <li>• Úselo en quiches o revuélvalo con pasta.</li> <li>• Manténgalo congelado hasta que lo vaya a usar.</li> </ul>
<b>Carne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Córtele en tajadas para sándwiches.</li> <li>• Úsela en salsas de carne, pimentones rellenos, chili o sopas.</li> <li>• Prepárela salteada con verduras sobrantes.</li> <li>• Úsela para hacer una ensalada chef.</li> </ul>
<b>Pollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Córtele en tajadas para sándwiches o para preparar ensalada de pollo.</li> <li>• Úselo en sopas, guisos o salteado.</li> <li>• Utilice los huesos para preparar caldo.</li> <li>• Desmenúcelo para colocarlo encima de una ensalada de verduras.</li> </ul>
<b>Huevos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepare sándwiches de ensalada de huevo.</li> <li>• Agréguelo a las ensaladas.</li> <li>• Prepare una fritatta.</li> </ul>
<b>Frijoles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Precaliéntelos, hágalos puré y espárzalos en tortillas con otros ingredientes.</li> <li>• Agréguelos a ensaladas.</li> <li>• Úselos en chili, sopas, guisos y estofados.</li> <li>• Prepare un dip de frijoles para comer con galletas de sal o verduras.</li> </ul>

## CÓMO ABASTECER SU DESPENSA

MANTENGA ESTOS INGREDIENTES A LA MANO PARA CREAR COMIDAS RÁPIDAS Y NUTRITIVAS.

**Productos para hornear:** tenga a la mano harina, azúcar, bicarbonato de soda y polvo para hornear. Estos son ingredientes básicos para muchos alimentos frescos horneados.

**Frijoles y pescado enlatados:** añada frijoles como frijoles rojos, negros, pinto o habas a ensaladas y sopas. O sirva como acompañamiento o agréguelos al plato principal. Use atún y salmón enlatado para añadir proteína a las ensaladas, guisos y pasta.

**Frutas y verduras enlatadas:** las frutas y verduras enlatadas como piña, puré de manzana, maíz y ejotes sirven como acompañamientos o como snacks por si solos. O úselos como un ingrediente más para hacer rendir sus platos principales.

**Leche enlatada o en polvo:** la leche evaporada en lata, baja en grasa y la leche en polvo se conservan por más tiempo que la fresca. Prepárelas de acuerdo a las instrucciones del paquete. Úselas en las recetas en lugar de leche fresca.

**Productos de tomate enlatados:** mantenga a la mano salsa de tomate y tomates enteros, tomates en cubitos o tomates en puré enlatados. Estos productos son ingredientes básicos para una gran variedad de recetas.

**Cereales:** abastézcase de cereales integrales cuando estén en oferta. Disfrútelos con fruta y leche. O úselos para preparar una mezcla de frutos secos, alimentos horneados o empanizados crujientes para carnes, aves y pescado.

**Frutas secas y nueces:** úselas como snack o por si solas o en una mezcla de frutos secos. Añádalas a cereales, alimentos horneados y a yogur para un snack o para el desayuno.

**Hierbas secas:** compre las hierbas secas y los condimentos que utilice a menudo. Úselas para agregar sabor en lugar de usar más sal.

**Aceite:** los aceites de canola y de oliva son opciones nutritivas para cocinar o para hacer aderezos. El aceite en aerosol evita que la comida se pegue en las ollas.

**Pasta y arroz:** compre pasta de trigo integral y arroz integral en oferta o en paquetes grandes de tamaño familiar. Almacénelos en envases herméticos después de abrirlos para mantenerlos frescos y prevenir plagas.

**Vinagre:** mantenga a la mano vinagres de sidra de manzana, vino rojo, de arroz o balsámico para preparar aderezos para las ensaladas y adobos.



## SUSTITÚYALOS

¿TENTADA A DEJAR DE PREPARAR UNA RECETA PORQUE LE HACE FALTA UN INGREDIENTE?  
¡SIMPLEMENTE USE ALGO DIFERENTE!

Si su receta requiere de un ingrediente que es muy costoso, difícil de encontrar o que sencillamente no le llama la atención, pruebe remplazándolo por otro. Las sustituciones pueden ser distintas para comidas crudas o cocinadas, así que tiene que determinar como se usa en su receta. Luego trate de usar los consejos de la siguiente tabla.

En vez de...	Si la va a usar cruda, reemplácela por...	Si la va a usar cocida, reemplácela por...
<b>FRUTA</b>		
Bayas (arándanos azules, moras, fresas y frambuesas)	Cerezas, plátanos, uvas, fruta con hueso	Cereza, uvas, frutas con hueso
Fruta con hueso (duraznos, ciruelas, nectarinas y chabacanos)	Plátanos, bayas	Uvas, manzanas, peras
Uvas	Cerezas, bayas, plátanos	Cerezas, bayas
<b>VERDURAS</b>		
Berenjena	—	Calabacín, calabaza amarilla, pimientos dulces
Brócoli	Coliflor	Coliflor, espinaca, verduras de hoja verde oscuro
Calabaza de invierno	—	Camotes, papas, tubérculos, nabos blancos, zanahorias
Calabaza de verano (calabacín, calabaza amarilla)	Pimientos dulces, zanahorias	Berenjena, pimientos dulces
Camotes	Repollo, tubérculos, zanahorias	Tubérculos, zanahorias, calabaza de invierno, nabos blancos
Champiñones	Calabaza de verano	Chícharos chinos, chícharos dulces, calabaza de verano
Espinaca	Lechuga	Verduras de hoja verde oscuro, brócoli, repollo
Papas	—	Camotes, tubérculos, zanahorias
Tubérculos (nabos, betabeles, colinabos, raíz de apio)	Camotes, zanahorias	Camotes, calabaza de invierno, zanahorias, nabos blancos
Verduras de hoja verde oscuro (col crespa, acelgas, berza, hojas de nabo, betabel y de mostaza)	Espinaca, lechuga, repollo	Espinaca, brócoli, repollo
Zanahorias	Betabeles, raíz de apio, calabaza de verano, apio	Tubérculos, calabaza de verano, apio



TAMBIÉN PUEDE REEMPLAZAR ALIMENTOS DENTRO DE UNA CATEGORÍA. POR EJEMPLO, SUSTITUYA COL RIZADA POR BERZA O POR CUALQUIER OTRA VERDURA DE HOJA VERDE OSCURA.

Las siguientes sustituciones darán buenos resultados si usa tanto alimentos crudos como cocidos.

**En lugar de...**

**¡Pruebe esto!**

FRUTAS	
Limas	Limonas, naranjas, toronjas
Limonas	Limas, naranjas, toronjas
Manzanas	Fruta con hueso, peras
Naranjas	Toronjas
Peras	Fruta con hueso, manzanas
Plátanos	Bayas
Toronja	Naranjas
VERDURAS	
Apio	Zanahorias, raíz de apio
Cebollas	Pimientos dulces, cebollitas verdes
Cebollitas verdes	Cebollas, pimientos dulces
Edamame (frijoles de soya)	Chícharos, frijoles cocidos
Pimientos dulces	Tomates
Pimientos picantes	Pimientos dulces, chiles rojos triturados (al gusto)
Tomates	Pimientos dulces

## CÓMO CONGELAR FRUTAS Y VERDURAS

COMPRA FRUTAS Y VERDURAS EN CANTIDADES GRANDES CUANDO ESTÉN EN TEMPORADA Y LOS PRECIOS SEAN BUENOS. CONGEELE LO QUE NO VAYA A CONSUMIR PARA USAR MÁS ADELANTE.

Para congelar frutas y verduras, siga estos sencillos pasos:

1. Lave las frutas y verduras. Seque con toquitos suaves con una toalla de papel.
2. Arréguelas como se indica en la tabla en la página 17.
3. Si va a congelar verduras, cocínelas brevemente en agua hirviendo (escaldar) por la cantidad de tiempo indicada en la tabla a continuación. Con una cuchara ranurada, pase inmediatamente las verduras hervidas a un tazón con agua helada. Escorra bien y seque con toquitos suaves.
4. Coloque las verduras en una sola capa en una bandeja para hornear y congélelas.
5. Pase las verduras congeladas a una bolsa grande para congelar con cierre hermético o a un recipiente hermético.



LA MAYORÍA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS, CUANDO ESTÁN CONGELADAS, MANTIENEN SU CALIDAD HASTA POR 6 MESES (PARA FRUTAS) O 12 MESES (PARA VERDURAS).

ESTE PROCESO (CONOCIDO COMO "ESCALDAR") RETARDA LA PÉRDIDA DE SABOR, COLOR, TEXTURA Y NUTRIENTES DURANTE LA CONGELACIÓN. LAS VERDURAS CONGELADAS QUE NO HAN SIDO ESCALDADAS SE PUEDEN CONSUMIR SIN RIESGO, PERO NO MANTIENEN SU CALIDAD POR EL MISMO TIEMPO.

SI USTED CUENTA CON POCO TIEMPO, PUEDE CONGELAR, SIN ESCALDAR, VERDURAS NUTRITIVAS COMO EL BRÓCOLI, ZANAHORIAS, ELOTE Y CALABAZA DE VERANO Y DE INVIERNO. PERO DEBERÁ USARLAS CON MAYOR RAPIDEZ QUE LAS VERDURAS ESCALDADAS CONGELADAS.

<b>Fruta o verdura</b>	<b>Pasos para prepararlas para congelar</b>	<b>Tiempo de escaldado</b>
Moras, arándanos azules y frambuesas	Quíteles el tallito.	No es necesario
Pimientos o pimentones	Quíteles el tallo y sáqueles las semillas. Córtelos en pedazos de ½ pulgada.	2 a 3 minutos
Brócoli y coliflor	Córtelos en cogollitos o ramilletes de 1 a 1½-pulgada.	3 minutos
Zanahorias	Pélelas y córtelas en rodajas de ¼ de pulgada.	2 minutos
Cerezas	Quíteles el tallito y el hueso.	No es necesario
Verduras de hoja verde para cocinar (ej. espinaca, berzas, col crespa, acelgas)	Quíteles los tallos y nervaduras duras. Córtelas	2 a 3 minutos
Elote o maíz	Quítele las hojas y desgrane.	2 minutos
Ejotes o habichuelas	Córteles las puntas.	3 minutos
Mangos	Pélelos. Corte la pulpa del hueso. Córtela en pedazos de 1 pulgada.	No es necesario
Nectarinas, duraznos y ciruelas.	Sáqueles el hueso y córtelas en seis partes.	No es necesario
Chícharos o arvejas	Si son vainas comestibles, quíteles las venas duras. Si solo va a usar los chícharos, saque los granos de la vaina.	1 a 2 minutos
Fresas	Quíteles el tallito y hojas. Corte las fresas grandes por la mitad.	No es necesario
Calabaza de verano	Córtela en tajadas de ½ pulgada.	2 a 3 minutos
Tomates	Quíteles el centro.	No es necesario
Calabaza de invierno	Córtela por la mitad. Sáquele las semillas y membranas fibrosas.	En vez de escaldar, coloque la parte cortada boca abajo en una bandeja para hornear, rociada con aceite en aerosol. Hornee a 400° F hasta que esté blanda, de 35 a 50 minutos. Deje enfriar. Eche la calabaza en un tazón, quítele la cáscara. Hágala puré con un tenedor. Déjela enfriar completamente antes de congelarla.

## COMPARE PRECIOS

USE LOS PRECIOS POR UNIDAD PARA HACER LA MEJOR COMPRA.

**¿SABÍA QUE ...**  
 LOS PRECIOS DE LAS GASOLINAS SE MUESTRAN EN REALIDAD COMO PRECIOS POR UNIDAD?  
 LOS PRECIOS POR UNIDAD PARA ALIMENTOS A MENUDO SE MUESTRAN COMO PRECIO POR ONZA O PRECIO POR LIBRA.

Busque el precio por unidad en la etiqueta en los estantes. Se indica por separado del precio de venta (el precio que usted paga)



Si el supermercado no indica el precio por unidad, usted lo puede encontrar. Solo necesita dos números; el precio de venta y el número de unidades del producto (como libras u onzas).



Para calcular el precio por unidad, divida el precio de venta por el número de unidades. En este ejemplo:

$$\begin{aligned} \text{Precio por unidad} &= \frac{\text{Precio de venta}}{\text{Número de unidades}} \\ &= \frac{\$1.99}{15 \text{ oz.}} = \$0.13 \text{ por onza} \end{aligned}$$



Algunas veces las unidades de los productos que quiere comparar son diferentes. En este caso, usted necesitará hallar una unidad común antes de hallar el precio por unidad.

AL COMPARAR PRECIOS POR UNIDAD, AYUDA SABER QUE

**1 LIBRA = 16 ONZAS**

Unidades en libras		Unidades en onzas	
↓		↓	
Producto A: 5 lbs de zanahorias enteras		Producto B: 10 oz de zanahorias ralladas	
Usted paga	\$3.49	Usted paga	\$1.99

En este ejemplo, el producto A se puede también escribir como 80 onzas. Y ahora, es su turno. Halle el precio por unidad de cada alimento. Ponga un círculo alrededor del que tiene el precio por unidad más bajo. Verifique su respuesta al final de la página.

Precio por unidad — **Producto A**  
(zanahorias enteras) =  $\frac{\$}{80 \text{ oz.}}$  = \$\_\_\_\_.\_\_\_\_ por onza

Precio por unidad — **Producto B**  
(zanahorias ralladas) =  $\frac{\$}{10 \text{ oz.}}$  = \$\_\_\_\_.\_\_\_\_ por onza

**USE PRECIOS POR UNIDAD PARA COMPARAR:**

- El mismo alimento en distintas presentaciones (como zanahorias enteras y zanahorias ralladas)
- Alimentos en empaques de distintos tamaños (como medio galón y un galón de leche)
- Alimentos en una categoría o grupo de alimentos similar (como una libra de calabacín y una libra de espárragos)
- Distintas marcas del mismo alimentos (como de marca reconocida o marca de la tienda)

Respuestas: Producto A = \$0.04 por onza, Producto B = \$0.20 por onza

## LO ESENCIAL DE LOS GRANOS Y FRIJOLES

LOS FRIJOLES SON RICOS EN VITAMINAS, MINERALES, PROTEÍNAS Y FIBRA. LOS FRIJOLES SECOS SON BARATOS, Y FÁCILES DE PREPARAR.

### 1. Limpie

- Antes de remojarlos, examine los frijoles, chícharos o las lentejas.
- Deseche los que estén descoloridos o arrugados.

### 2. Remoje

#### Para remojarlos rápidamente:

- Llene una olla con agua, agregue los granos y póngalos a hervir.
- Hierva los granos por 5 minutos. Apague el fuego, cúbralos y déjelos reposar por una hora.
- Escurra el agua en que los remojó. Enjuague los granos.

#### Para remojarlos durante la noche:

- Llene un tazón con 3 tazas de agua fría por cada taza de granos.
- Remoje los granos de 8 a 12 horas a temperatura ambiente.
- Escurra el agua en que los remojó. Enjuague los granos



### 3. Cocine

- Añada suficiente agua de tal forma que cubra los frijoles, chícharos o las lentejas siquiera 2 pulgadas más.
- Cocínelos a fuego lento de 30 minutos a 2 horas, hasta que estén cocidos. Puede ser necesario añadir más agua para que no se sequen.
- Los frijoles, chícharos y las lentejas están listos cuando se pueden partir fácilmente con un tenedor.
- Consúmalos o guárdelos en el refrigerador o congelador.

### 4. Guarde

- Congele los granos cocidos si los va a consumir más adelante. Cuando los vaya a utilizar, descongélalos y prepárelos como si fueran granos enlatados.

### Tiempo de cocimiento de los granos y frijoles

**Use 1 taza de granos secos para obtener 3 tazas después de la cocción**      **Use esta cantidad de agua**      **Cocine por este tiempo**

Frijoles negros	3 tazas	Unas 2 horas
Frijoles de ojo negro	2½ tazas	½ hora
Frijoles norteños	2½ tazas	De 1 a 1½ hora
Frijoles rojos	3 tazas	Unas 2 horas
Lentejas (no remoje)	2½ tazas	½ hora
Habas	2½ tazas	45 minutos a 1 hora
Frijoles navy	3 tazas	1½ a 2 horas
Frijoles rosados o pintos	3 tazas	2 horas

\*A medida que aumenta la altitud, toma más tiempo rehidratar y cocinar los granos secos. La diferencia se empieza a notar a partir de los 3,500 pies de altura.

## SNACKS Y BOTANAS RÁPIDAS DE PREPARAR

DEJE QUE LOS NIÑOS LE AYUDEN A PREPARAR BOTANAS SABROSAS QUE LES DARÁ ENERGÍA TODO EL DÍA.

### Guacamole crujiente

En un tazón, deje que el niño machaque y haga puré 1 aguacate maduro. Agregue el jugo de medio limón, 2 cucharaditas de semillas de girasol y una pizca de sal. Espárzalo sobre los mini sándwiches de pepino (a la derecha), o sírvalo con palitos de verduras o con galletas de sal de trigo integral.



### Manzanas horneadas

Quítele el corazón a las manzanas y colóquelas en un plato para microondas. Cada niño puede rellenar la manzana con una  $\frac{1}{2}$  cucharadita de mantequilla, azúcar morena, y canela. Si lo desea, añada unas pocas uvas pasas. Cocine en el horno microondas por unos 6 minutos. Déjelas enfriar antes de servir con pedazos de pan pita de trigo integral tostado, espolvoreados con canela.



### Bananas crujientes

Pida a su niño que le ayude a hacer puré una banana grande, bien madura, en un tazón. Agregue de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de granola, una pizca de canela y mezcle. Unte sobre galletas wafers delgadas o galletas tipo graham.

### Mini sándwiches de pepino

Corte los pepinos en rodajas no muy delgadas (de  $\frac{1}{8}$  pulgada). Ayude a los niños a colocar sobre las rodajas: ensalada de huevo, ensalada de atún, guacamole crujiente (a la izquierda), o pavo y queso. Cubra con otra tajada de pepino.

### Verduras asadas

Precalente el horno a 375° F. Lave y corte a lo largo en tiras, diferentes tipos de tubérculos (betabel, zanahoria, nabo blanco, camote, nabo, etc.). Échelos en un tazón grande y agregue 2 cucharadas de aceite de canola, ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta. Mezcle. Colóquelos en una sola capa, en una bandeja para hornear en el horno precalentado y ase de 35 a 45 minutos, hasta que estén tiernas. Sirva sobre arroz integral.



### Brochetas

Corte en cuadritos diferentes tipos de quesos y en pedazos varias frutas. Invite a los niños a preparar las brochetas insertando queso y fruta en palitos plásticos para revolver el café o en palitos de pretzel.

### Ensalada de frutas de temporada

Deje que los niños le ayuden a lavar y pelar las frutas de temporada que tenga. Córtelas en pedazos pequeños y mézclelas en un tazón grande. Exprima el jugo de media lima sobre la fruta y eche por encima una cucharada de miel\*.

Sirva con galletas graham.



### Licuada de fruta

Haga que los niños le ayuden a echar los siguientes ingredientes en la licuadora: 6 onzas de leche baja en grasa, ¾ taza de fruta congelada y 1 cucharada de miel\* si lo desea. Esos dedos pequeñitos pueden presionar los botones de la licuadora para asegurarse de que todo esté bien mezclado. Sirva con barritas de granola de trigo integral.



\*NO se debe dar miel a los niños menores de 12 meses.

# Diviértanse poniéndose en forma en familia

Ponga a toda la familia en movimiento y diviértanse juntos.

## El ejercicio es excelente para los niños:

- Ayuda a desarrollar huesos y músculos fuertes
- Mejora los patrones de sueño
- Ayuda a prevenir el aumento de peso y enfermedades en el futuro
- ¡Permite que los niños usen su energía y se diviertan!

## Escoja actividades que todos puedan hacer:

- Salga a caminar con la familia después de la cena, así sea alrededor de la manzana con los niños pequeños.
- Jueguen juegos activos juntos, tales como al corre que te pillo, quemados, al escondite y a la rueda.
- Haga que el aprendizaje sea más activo:
  - Jueguen a hacer lo que dice el “líder” mientras nombra partes del cuerpo.
  - Enséñeles a los niños canciones activas de aprendizaje como: “Cabeza, hombros, rodillas y dedos”.
  - Muéstrole a su niño actividades sencillas y haga que la imite. Muéstrole cómo sale el sol, cómo salta un conejo, el sonido que hace el tren cuando va por la carrilera.
- Hagan un muñeco de nieve juntos en el invierno.
- Ponga música y organice un concurso de baile con la familia.
- Haga burbujas de jabón y corran tras ellas tratando de reventarlas.
- Ponga un programa de ejercicios en televisión o un DVD, y pídale a los niños que hagan ejercicio con usted.

