





Ingredientes:

- ☐ 1 bollito de pan integral tipo “whole wheat English muffin,” partido a la mitad
- ☐ 2–3 cucharadas de salsa de tomate
- ☐ algunos ramitos de brócoli, partidos en pedazos pequeños no más grandes de 1/2 pulgada
- ☐ queso mozzarella semidescremado rayado o queso bajo en grasa

CONSEJOS DE SEGURIDAD

-  Mantenga a los niños alejados de la estufa caliente.
-  Corte el brócoli en pedazos pequeños no más grandes de 1/2 pulgada para prevenir el ahogo.

Instrucciones:

- 1** Caliente el horno previamente a 350 grados.
- 2** Pídale a su niño que coloque una capa de salsa de tomate sobre cada mitad de pan.
- 3** Deje que su niño decore el pan con varios ramitos de brócoli no más grandes de 1/2 pulgada.
- 4** Rocíe queso mozzarella semidescremado rayado o queso bajo en grasa sobre las mini pizzas.
- 5** Hornee las mini pizzas por algunos minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.



RECUERDE que es más probable que su niño pruebe un nuevo alimento si usted prueba ese nuevo alimento con él!





LISTA DE COMPRAS

- ☐ brócoli, ya sea una cabeza fresca o una bolsa de 16 oz de brócoli congelado
- ☐ queso mozzarella rayado semidescremado (shredded part-skim mozzarella cheese) o el queso bajo en grasa de su elección
- ☐ salsa de tomate
- ☐ bollitos de pan integral (whole wheat English muffins)



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.



Módulo 2



Bocadillo de pera y queso

RECETA

Ingredientes:

- ☐ 2 peras, sin el corazón y partidas en pedazos pequeños
- ☐ queso mozzarella semidescremado o queso bajo en grasa

CONSEJOS DE SEGURIDAD

-  Nunca deje un cuchillo al alcance de un niño pequeño.
-  Parta las peras en pedazos pequeños no más grandes de 1/2 pulgada para prevenir ahogo.



Instrucciones:

- 1 Pídale a su niño que lave dos peras bajo el agua de la llave.
- 2 Quítele el corazón a la pera y córtela en pedazos pequeños.
- 3 Sírvala a su niño un bocadillo de pedazos de pera y queso.



RECUERDE que es más probable que su niño pruebe un nuevo alimento si usted prueba ese nuevo alimento con él!



LISTA DE COMPRAS

- ☐ 2 peras frescas
- ☐ Queso mozzarella semidescremado o queso bajo en grasa

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.





Comprando queso bajo en grasa

CONSEJOS

Para la mayoría de gente mayor de dos años, el queso bajo en grasa es una opción más saludable que el queso regular. El queso mozzarella semidescremado y el queso bajo en grasa tienen poca grasa y son buenas fuentes de calcio.

Queso	Tamaño de la Porción	Calorías	Gramos de Grasa	Calcio (mg)
Mozzarella semidescremado (Part-skim Mozzarella)	1 oz	80	5	200
Cheddar 2% (Reduced-fat 2% Cheddar)	1 oz	90	6	200
Cheddar	1 oz	110	9	200
Suizo	1 oz	100	8	250
Pepper Jack	1 oz	100	9	150
Monterey Jack	1 oz	100	8	200

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.





Módulo 2 Comprando leche baja en grasa

CONSEJOS

Para la mayoría de gente mayor de dos años, la leche baja en grasa (descremada o 1%) es una opción más saludable que la leche 2% o leche entera. Los niños menores de dos años necesitan la grasa extra que hay en la leche entera. La leche baja en grasa tiene menos de las cosas que no son buenas para nosotros (grasa, grasa saturada y colesterol), pero la misma cantidad de las cosas buenas (calcio y vitamina D) de la leche entera o 2%.

Por Porción	Leche descremada	Leche 1%	Leche 2% (Reducida en grasa)	Leche entera
Calorías	90	110	130	160
Grasa (g)	0	2.5	5	8
Grasa Saturada (g)	0	1.5	3	5
Colesterol (mg)	5	15	20	35
Calcio (% Requerimiento Diario)	30%	30%	30%	30%
Vitamin D (% Requerimiento Diario)	25%	25%	25%	25%

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.





Escoger un cereal saludable puede ser complicado. Busque cereales bajos en azúcar con grano entero como primer ingrediente. Leer la información nutricional le asegurará que su familia está comiendo un cereal saludable en casa. A continuación hay algunos consejos para el pasillo de cereales en su tienda local.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (28g)			
Children Under 4 - ¾ cup (21g)			
Servings Per Container about 18			
Children under 4 - about 24			
Amount Per Serving	Cereal	with ½ cup skim milk	Cereal for Children Under 4
Calories	100	140	80
Calories from Fat	15	20	10
% Daily Value**			
Total Fat 2g*	3%	3%	1.5g
Saturated Fat 0g	0%	3%	0g
Trans Fat 0g			0g
Polysaturated Fat 0.5g			0g
Monounsaturated Fat 0.5g			0g
Cholesterol 0mg	0%	1%	0mg
Sodium 190mg	8%	10%	120mg
Potassium 170mg	5%	11%	130mg
Total Carbohydrate 20g	7%	9%	15g
Dietary Fiber 3g	11%	11%	2g
Soluble Fiber 1g			0g
Sugars 1g			1g
Other Carbohydrate 16g			12g
Protein 3g			2g
Ingredients: Whole Grain Oats (includes the oat bran), Modified Corn Starch, Sugar, Salt, Tripotassium Phosphate, Wheat Starch, Vitamin E (mixed tocopherols) Added to Preserve Freshness.			
Vitamins and Minerals: Calcium Carbonate, Iron and Zinc (mineral nutrients), Vitamin C (sodium ascorbate), A B Vitamin (niacinamide), Vitamin B ₆ (pyridoxine hydrochloride), Vitamin A (palmitate), Vitamin B ₂ (riboflavin), Vitamin B ₁ (thiamin mononitrate), A B Vitamin (folic acid), Vitamin B ₁₂ , Vitamin D ₃ .			

CONSEJO 1

Escoja cereales que sean bajos en azúcar - seleccione cereales que tengan menos de 7 gramos de azúcar por porción.

CONSEJO 2

Escoja cereales que están hechos de granos enteros - Mire la lista de ingredientes en la información nutricional y escoja cereales que tienen grano entero **“whole grain”** como su primer ingrediente:

trigo de grano entero “whole wheat” ■ avena de grano entero “whole oats” ■ grano entero “whole grain” ■ maíz de grano entero “whole corn” ■ centeno de grano entero “whole rye” ■ cebada de grano entero “whole grain barley”

