

# La página de los padres

## Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó leyendo el libro *A Visit to the Farmer's Market* [Una Visita al Mercado de Granjeros] escrito por Peggy Sissel-Phelan. Este libro ilustrado que es fácil de leer trata sobre los beneficios de comprar en el Mercado de Granjeros y enfatiza la importancia de la variedad, el color y la frescura de los alimentos. ¡Con tanto que ver y probar, "Una Visita al Mercado de Granjeros" ofrece una conexión saludable y divertida entre los alimentos buenos y la buena nutrición!

Pregúntele a su niño acerca del bocadillo saludable que ellos prepararon junto con esta historia.

Dedique tiempo para que usted y su niño lean juntos. Recuerde los siguientes consejos al compartir una historia:

- Haga de éste un momento especial juntos.
- Siga la historia, pero déle tiempo a su hijo para que haga las preguntas y comentarios.
- ¡Agregue variedad y "vida" a su voz cuando lea— demuéstrole que usted también disfruta de la lectura!
- Incluya a niños mayores y otros miembros de la familia— nunca estamos muy viejos para escuchar una buena historia.
- Muéstrole a su niño cómo cuidar sus libros— Use un marcador de libros de papel para marcar la página, y voltee la página suavemente.
- Lo más importante—¡DIVIÉRTANSE!



### ¡Lea Todo al respecto!

¡Aquí hay algunos libros adicionales que puede disfrutar y compartir con su niño!

*Eat Your Peas Louise* [Come tus Arvejas, Luisa] por Pegeen Snow

*Eat Your Peas, Ivy Louise* [Come tus Arvejas, Ivy Luisa] por Leo Landry

*I Will Never Not Ever Eat a Tomato* [Nunca, pero Nunca Comeré un Tomate]  
por Lauren Child

*Harvest Year* [Año de Cosecha] por Cris Petersen

*Rabbit Food* [Alimento para Conejos] por Susanna Gertz

*The Ugly Vegetables* [Las Verduras Feas] por Grace Lin

**¡Busque estos títulos en su biblioteca pública!**

## Las Cinco "P" por Criar a un Niño que Ama las Verduras por Connie Evers, MS, RD

<http://nutritionforkids.com>

**Promoción:** Mantenga las verduras visibles para que le ayuden a asegurarse que se las van a comer. Mantenga muchas verduras lavadas y listas para comer a la altura de los ojos en el refrigerador. Saque un tazón de verduras crujientes como bocadillo antes de la cena cuando todos se están "muriendo de hambre".

**Persistencia:** Aunque su niño sea "anti-verduras" es importante continuar sirviendo verduras en la mesa familiar. Recuerde que usted da el ejemplo—¿Está USTED disfrutando de las verduras?

**Personalice:** Intente servir verduras en una variedad de formas. ¿Prefiere su niño verduras frescas y crujientes? ¿O tienen mejor aceptación las hervidas levemente al vapor y de colores brillantes? Los platos mezclados tales como las mezclas de verduras sofridas o la salsa pueden ser la opción más atractiva para algunos niños.

**Plante:** La horticultura es una gran manera de lograr que los niños se interesen en probar verduras nuevas. O trate de ir a visitar un Mercado de Granjeros para conversar con los productores y que ellos esparzan el amor hacia las frutas y verduras cultivadas localmente.

**Publicaciones sobre hortalizas:** Disfruten de leer juntos libros divertidos que incluyen temas sobre "comer verduras". ¡Los mensajes positivos dentro de los cuentos pueden ayudar a convencer a un niño que comer verduras puede ser una cosa muy buena!

## Sofrito de Productos del Mercado de Granjeros

1. Caliente la sartén eléctrica o la sartén para comida china.
2. Agregue 1 cucharada de aceite vegetal.
3. Si lo desea, agregue 1 cucharada de ajo picado.
4. Agregue de 3 a 4 tazas de verduras preparadas. Elija una variedad de verduras que hayan sido lavadas y cortadas en cubitos, rebanadas o que hayan sido picadas.

Sugerencias: zanahorias\*, cebolla, brécol, coliflor, apio, calabacín amarillo, zuquini, batatas dulces\*, arvejas, repollo, pimientos verdes o rojos.

5. Agregue de 1 a 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio, si lo desea.
6. Revuelva constantemente de 5 a 7 minutos o hasta que las verduras estén suaves pero aún firmes.
7. ¡Sírvalas solas o sobre arroz, o envueltas en una tortilla!

*\*Para preparar un buen sofrito, asegúrese de agregar "verduras duras" tales como zanahorias, batatas dulces o tallos de brécol como los primeros ingredientes que va a freír. Cortarlos en trozos pequeños y uniformes tales como rebanadas finas o del tamaño de un fósforo ayudará a que se cocinen en forma pareja y rápida.*

### Datos Nutricionales

Porción (59g)	
Porciones 8	
<hr/>	
Cantidad Por Porción	
<b>Calorías</b> 30	<b>Calorías de Grasa</b> 15
<hr/>	
<b>% Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 2g	3%
Grasa Saturada 0g	0%
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 15mg	1%
<b>Carbhidrato Total</b> 4g	1%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 1g	
<b>Proteína</b> 1g	
Vitamina A 70%	• Vitamina C 80%
Calcio 2%	• Hierro 2%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	