

La página de los padres

Una mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del libro **More Spaghetti, I Say!** por Rita Golden Gelman. En el libro, dos monos, Minnie and Freddy, tienen tanta hambre de espagueti que no pueden parar de comerlo.

- Haga de éste un momento especial juntos.
 - Siga la historia, pero tómese tiempo para las preguntas y comentarios de su niño.
- Agregue variedad y “vida” a su voz cuando lea— demuestre que usted disfruta leerle.
- Incluya a otros niños ó miembros de la familia— nunca estamos muy viejos para oír una buena historia.
- Enseñe a su niño cómo cuidar sus libros— utilice un marcador para señalar la página, y hojée suavemente.
- Lo más importante—**DIVIÉRTASE**



Lea todo al respecto!

Éstos son unos libros adicionales que puede disfrutar compartiendo con su niño!

Strega Nona por Tomie de Paola
Daddy makes the Best Spaghetti por Anna Hines
Let's visit a Spaghetti Factory por Melinda Corey
From Wheat to Pasta por Robert Egan (edades 8 - 12)
I Like Pasta por Jennifer Julius (edades 2 - 6)

Busque estos títulos en su biblioteca pública!

Espagueti Freddy

Hace 7 porciones de 1/2 taza cada una.



- 1 libra de carne molida
- 1 lata (15 oz.) de espagueti con salsa de tomate y queso
- 1 lata (10.5 oz.) de sopa crema de apio.
- 1/3 taza de ketchup

1. Dore la carne molida en una sartén eléctrica y escurra bien.
2. Agregue los ingredientes restantes y mezcle bien.
3. Caliente hasta que se formen burbujas y sirva caliente.

Datos Nutricionales

Porción 1/2 cup (181g)
Porciones 7

Cantidad Por Porción

Calorías 200 Calorías de Grasa 70

% Valor Diario*

Grasa Total 8g 13%

Grasa Saturada 3g 15%

Colesterol 30mg 10%

Sodio 750mg 31%

Carbohidrato Total 15g 5%

Fibra Dietética 1g 4%

Azúcares 4g

Proteína 15g

Vitamina A 8% • Vitamina C 4%

Calcio 4% • Hierro 10%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Los niños, a diferencia de los monos en nuestro libro, saben naturalmente cuándo están satisfechos y listos para dejar de comer. Ellyn Satter, una trabajadora social y dietóloga registrada, dice lo siguiente acerca de niños que comen la cantidad correcta: “Los niños saben cuánto necesitan comer, pero necesitan ayuda de los adultos” para mantener esa habilidad. “Los niños necesitan calibrar lo que sucede adentro suyo y estar atentos de cuán hambrientos o satisfechos están”. A veces los padres con buenas intenciones intentan hacer que sus hijos coman más, o disminuyan cuanto comen. Es ahí cuando los niños aprenden a no prestar atención a lo que necesitan, y puede que coman demás ó muy poco.

De “Secrets of Feeding a Healthy Family” por Ellyn Satter
Madison, WI: Kelcy Press (1999)

En otro libro que ella escribio acerca la alimentación de los niños, Ellyn Satter tiene unos buenos consejos acerca de cómo hacer para que sus hijos coman lo que es bueno para ellos. Los padres y los niños tienen roles importantes que jugar en el proceso de la alimentación...y realmente funcionan! Pruébelos en su casa.

A la hora de las comidas y las meriendas...

Los adultos necesitan decidir qué alimentos servir, cuándo servirlos y cómo servirlos. Los niños son responsables de decidir cuánta comida comen, y si comen ó no.

De “How to Get Your Kids to Eat...But Not Too Much” por Ellyn Satter
Palo alto, CA: Bull Pub. (1987)

