

# La página de los Padres

## Una mirada a nuestro libro

Hoy nuestros niños disfrutaron del libro Yoko por Rosemary Wells. En el libro, Yoko trae sushi (SOO-shee) para el almuerzo, pero sus compañeros se rien de ella. Cuando el profesor organiza un día para comidas internacionales, con los niños trayendo comidas de sus propias culturas para compartir, la clase aún se niega a probar el sushi de Yoko. Pero el compañero Timothy tiene todavía hambre y lo prueba. ¡Le gusta! Esperamos que su familia disfrute probando comidas de otras culturas.

Hágase de tiempo para leer junto con su niño. Cuando ustedes leen juntos, recuende estos consejos:

- 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.
- Enseñele 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 otros libros que usted puede disfrutar compartiendo con su niño!

Mr. Belinsky's Bagels por Ellen Schwartz

Market Day por Lois Ehlert

How My Family Lives in America por Susan Kuklin

**Busque estos títulos en la Biblioteca Pública!**

## Pudín de arroz de Yoko

6 porciones, de 1/2 taza cada una.

- 3 tazas de arroz ya cocido blanco ó marrón enriquecido (no instantáneo)
- 3 tazas de leche de bajo contenido de grasa
- 1/3 taza de azúcar
- 1 1/2 cucharita de canela
- 1 cucharita de vainilla

1. Coloque el arroz cocido, la leche, azúcar y canela en una cacerola.
2. Coloque la cacerola a fuego medio y haga hervir. Reduzca el calor, deje cocer a fuego lento hasta que se espese (alrededor de 25-30 minutos), revuelva a menudo.
3. Retire la cacerola del fuego. Agregue la vainilla.
4. Derrame el pudín en el plato de servir. Sirva caliente ó frío.

Para variar, pruebe:

- \* Agregar 1/2 taza de pasas antes de cocinar el pudín.
- \* Servir con frutas frescas ó enlatadas escurridas.
- \* Rociar un poco de nuez moscada en cada porción.



### Datos Nutricionales

Porción 1/2 cup (218g)

Porciones 6

#### Cantidad Por Porción

Calorías	180	Calorías de Grasa	0
----------	-----	-------------------	---

		% Valor Diario*
--	--	-----------------

Grasa Total	0g	0%
-------------	----	----

Grasa Saturada	0g	0%
----------------	----	----

Colesterol	0mg	0%
------------	-----	----

Sodio	75mg	3%
-------	------	----

Carbohidrato	36g	12%
--------------	-----	-----

Fibra Dietética	1g	3%
-----------------	----	----

Azúcares	18g	
----------	-----	--

Proteína	7g	
----------	----	--

Vitamina A	6%	•	Vitamina C	2%
------------	----	---	------------	----

Calcio	20%	•	Hierro	4%
--------	-----	---	--------	----

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

## Receta para hacer que los niños (y sus familias) prueben comidas nuevas

1. Un paso a la vez—Ofrezca una comida nueva por vez.
2. Una probada es una probada—Deje que su niño decida cuanto probar, aunque sea tan sólo 1/2 cucharada.
3. Lo que entra puede salir...y eso esta bien! Los niños estarán más aptos para probar comidas nuevas teniendo la opción de no tragarlas.
4. Si no tiene suerte al principio... intente de nuevo—Muchos niños pequeños necesitan probar una comida de 8 a 10 veces, entonces sea paciente y no desista.
5. Sea un modelo—Los niños son mas propensos a probar comidas que papá y mamá también quieren probar.
6. Elija en amigos “que prueban los alimentos”—Anime a sus niños a sentarse cerca de “un buen probador” así pueden ver que otros niños disfrutan de alimentos nuevos.
7. Sirva una comida nueva con otro familiar—Esto hace que la comida sea mucho más agradable.
8. El color y la textura hacen la diferencia—Los niños prefieren colores vivos y texturas interesantes.
9. Haga participar a los niños en la preparación—Los niños tienden más a probar los alimentos que ellos ayudan a preparar.
10. Usted puede guiarlos a probar una comida nueva... pero no puede HACERLES comer. Nunca fuerze a su niño a probar algo nuevo.
11. Coloque la pirámide en sus platos—Ofrezca a sus niños una variedad de comidas de los cinco grupos de la Pirámide Alimenticia.
12. Piense “Libro en la bolsa” (Book in a bag)—Lea historias sobre comidas a sus niños. Sugerimos algunas en esta página!

(Consejos adaptados del Programa de Educación Nutritiva del Consejo Nacional de Lácteos, 1995).