

# EATING SMART THROUGHOUT THE LIFECYCLE



## ¡ HAGALO DIVERTIDO !

Ser activo debe ser divertido. La actividad física es tan simple como moverse, bailar, o jugar. Ayude a sus hijos a encontrar una actividad que les guste y que disfruten, o mejor aún; hágala con ellos. Sea activo junto con su familia. Planeen actividades juntos como caminar después de cenar o ir al parque.



**EFNEP**  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION EDUCATION PROGRAM

# Anime a su Hijo a Comer Mejor y Moverse Mas

## SEA PACIENTE

A los niños pequeños no les gusta comer nuevos alimentos. Ofrezcales alimentos nuevos más de una vez. A veces toma hasta diez veces antes de que a un niño le guste una nueva comida.

## PLANEE

La mayoría de los niños necesitan comer uno o dos bocadillos aparte de sus tres comidas regulares del día. Planee y ponga horarios para sus comidas y bocadillos para que los niños tengan una rutina.

## SEA EL EJEMPLO

Lo que usted hace significa más de lo que dice. Su hijo aprende de usted como comer y como ser activo. Coma sus alimentos con sus hijos lo más posible. Camine, corra y juegue con ellos. No solo se siente a observar; ¡ Una familia que es activa se divierte más!

## ARRIESGESE

En la tienda deje que su hijo escoja un vegetal o fruta nueva. En la casa déjelo que ayude a lavar y preparar la comida. Anime a todos los miembros de la familia a disfrutar una variedad de alimentos

## SEA CREATIVO

Haga que sus hijos participen en la preparación de alimentos. Es más factible que los niños consuman nuevos alimentos si ayudan a ponerlos en la mesa.

## APAGE LA TELEVISION

Una buena forma de animar a sus hijos a ser más activos; es limitar la cantidad de televisión y juegos de video a no más de 2 horas por día. Cuando vea la televisión; múevase y estírese durante los comerciales.



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

# PIZZA RAPIDA

Hace 2 porciones

Tamaño por porción:

1 pieza

## Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral de trigo o panecillo Inglés
- 1/2 taza de salsa de spaguetti
- 1/2 taza de piña en trozos en su propio jugo, colada
- 1/2 taza de jamón bajo en grasa partido
- 1/4 taza de queso mozzarella rayado de grasa reducida

## Instrucciones

1. Tueste el pan o panecillo hasta que este medio dorado.
2. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
3. Acomode el pan o panecillo en un molde para el horno.
4. Esparza 1/2 de la salsa de spaguetti en cada rebanada de pan.
5. Acomode 1/2 piña en trozos y 1/2 jamón partido encima de la salsa de spaguetti en cada mitad del pan.
6. Ponga 2 cucharadas de queso encima de la piña y el jamón en cada mitad de rebanada de pan o panqué.
7. Hornee a 350 grados Fahrenheit de 4 a 6 minutos o hasta que el queso se derrita y el pan o panecillo esten totalmente calentados.

## Sugerencia

Invente deliciosas variedades de pizza remplazando la piña y el jamón en esta receta con otros vegetales y carnes frías de su preferencia.

## Información de Nutrición

 Por porción

270 calorías		Fibra Dietética	3 g	 Buena Fuente de Calcio
Grasa Total	11 g	Azúcar total	12 g	
Grasa Saturada	4 g	Sodio	490 mg	 Buena Fuente de Hierro
Proteína	16 g	 Excelente Fuente de Vitamina C		
Total de Carbohidrato	28 g			



Eat Smart



# DANZA CREATIVA

¡Ponga una buena música y baile! Deje a su hijo crear una nueva danza y póngale nombre. Pueden inventar una juntos y darle el nombre de su familia.

Tome un día de esta semana y pongase a crear una nueva danza.

Move More

