

Familias Saludables

Ayudando las familias comer mejor por un precio menos costoso

Alúminalo Su Día con un Desayuno

El desayuno es importante para los adultos y niños. Durmiendo lo suficiente, haciendo actividad física regularmente, y comer comida saludable proveerá suficiente energía para su cuerpo.

¡Hay Que Desayunar!

- Sea un buen ejemplo para sus niños-¡Desayune!
- Desayunando con regularidad:
 - ◆ Ayuda mantener un peso saludable
 - ◆ Y ayuda provenir el riesgo de contraer algunas enfermedades.
- Los niños que comen el desayuno:
 - ◆ se llevan bien con otro niños
 - ◆ se concentran y enfocan mejor y
 - ◆ reciben mejores calificaciones.
- ¿No hay tiempo para cocinar el desayuno? Las sobras hacen un rico y nutritivo desayuno.

Sea Activo

Diviértanse en la nieve. Abrigase y váyanse para afuera. Corriendo ayuda calentarse y quemar energía.

- **Tiro al blanco** – En un cartón de papel dibujen su blanco. (miren la foto) Cada rueda tendrá su propia puntuación. Tomen turnos tirando la bola de nieve o la piña del árbol hace el blanco. La persona que tenga más puntos después de 5 tiros gana.
- **Rodando la bola de nieve** – Solamente se toma una bola de nieve por persona para jugar este juego. La meta es la persona que haga la bola más grande gana.



Todos comienzan con una bola de nieve chica y siguán rodando la bola hasta que lo hagan grande y después pueden ver cual bola dura más para derretirse.



Rincón de los Niños

Tazas de huevos

Estas tazas de huevo pueden hacerlas un día antes. Puede poner las tazas de huevo en bolsitas de plástico para los niños. Están muy ricas frías o calentadas. Tiempo para prepararlas 10 minutos.

Tiempo para cocinarlas: 25 minutos

Rinde: 4 porciones (1 taza de la cazuela de panecillos)

Ingredientes:

- 3 huevos
- ¼ de broccoli picado
- 1 cucharadita de cebolla picada
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de carne picada (como jamón o pollo cocido)
- Póngale sal y pimienta
- Aerosol para cocinar



Instrucciones:

1. Lavarse las manos con agua tibia y jabón.
2. Precalentar el horno a 375 F.
3. Rociar 4 tazas de la cazuela de panecillos con el aerosol para cocinar.
4. En una cazuela mediana mezcle los huevos con un tenedor.
5. Agregue el queso rallado, cebollas, broccoli, y carne.
6. Ponga le sal y pimienta al gusto.
7. Servir el huevo mezclado en una taza de la cazuela de panecillos.
8. Hornear por 20 minutos o hasta que el huevo esta al centro de la taza de la cazuela de panecillos.
9. Deje enfriar por 5 minutos y remover el huevo de la taza de la cazuela de panecillos.
10. Pueden servir los calientes o fríos.
11. Refrigerar las sobras hasta 3 días.
12. Las tazas de huevo también pueden ser congeladas y después recalentadas en el microondas.

Anoten: Lo que sobre puede congelar como los vegetales.

Haga la Avena Ha Su Modo

En un día frío pueden satisfacer su estómago con una avena nutritiva y saludable. La avena es un grano nutritivo y saludable.

Preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 5 minutos

Rinde: 4 porciones (1 taza)

Ingredientes:

4 tazas de agua o leche

¼ cucharadita de sal

2 tazas de avena

Ingredientes opcionales: (vea la lista para más ideas)

Instrucciones:

1. Lavarse las manos con agua tibia y jabón.
2. En una olla mediana herbé las 4 tazas de agua o leche con un ¼ cucharita de sal.
3. Agregue las 2 tazas de avena.*
4. Reducir la temperatura y dejar cocinar por 5 minutos, mezclando ocasionalmente.
5. Retirar del calor.
6. Cúbrelo por 2-3 minutos para que se haga espeso.
7. Servirlos en platos hondos con los otros ingredientes.
8. Refrigerar las sobres y puede recalentarlas el siguiente día en el microondas.
9. Opcional: Puede cocinar la avena la noche anterior y recalentarla en la mañana pare el desayuno.

Ingredientes opcionales:

- Puede agregarle fruta seca, pasas, arándano secos, o chabacanos
- Fruta fresca como bayas, plátano, manzana o peras



- Pueden endulzarlos con azúcar blanca o morena, almibar o miel**
- Pueden agregarle nueces o semillas de girasol***
- Leche o yogurt
- Mantequilla de calabaza o salsa de manzana
- Puede agregarle canela o nuez moscada

* Si está usando avena que se cocina rápido reduzca el horario de cocinar. Avena regular y avena que se cocina rápidamente son dos opciones muy saludables. Cocinando la avena en la estufa y agregando sus propios ingredientes es una opción más saludable y menos costosa. Comprando los paquetes que tienen sabores contienen mucha azúcar.

** No le den miel a los niños menos de 1 año.

*** Los niños se pueden hogar con las semillas y las nueces. Por favor de no darles semillas y nueces a los niños menos de 4 años.



El Modo de Ahorrar Cuando va a La Tienda de Abarrotes

- Busque las ofertas en el periódico o cupones que diga compre uno recibe uno gratis.
- Compre en los días cuando los cupones valen doble.
- Compre de la marca de la tienda usualmente son menos costoso que los de marca nacional, pero siempre es mejor comparar precios.
- Apúntese para las tarjetas de descuento de la tienda.



Si usted está interesado en recibir una lección gratis o quiere más información por favor de llamarnos al 1-888-818-0063.

American Academy of Pediatrics, <http://www.healthychildren.org>; Choking Prevention • Academy of Nutrition and Dietetics, <http://www.eatright.org>; 5 Reasons for Your Teen to Eat Breakfast • USDA, <http://foodsafety.gov>; Egg Storage Chart
USDA, <http://choosemyplate.gov>, Focus on Foods You Need • USDA, <http://choosemyplate.gov>, What Foods Are in the Grains Group • USDA, <http://choosemyplate.gov>, MyPlate Tips to Stretch Your Food Dollar
Produce for Better Health Foundation, <http://fruitsandveggiesmattermore.org>, Breakfast is the Most Important Meal of the Day

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or if all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.)

If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at program.intake@usda.gov.

Individuals who are deaf, hard of hearing, or have speech disabilities and wish to file either an EEO or program complaint please contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339 or (800) 845-6136 (in Spanish).

Persons with disabilities who wish to file a program complaint, please see information above on how to contact us by mail directly or by email. If you require alternative means of communication for program information (e.g., Braille, large print, audiotape, etc.) please contact USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TDD).

USDA is an equal opportunity provider and employer.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP and the Expanded Food and Nutrition Education Program-EFNEP. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact (888) 818-0063.

For any other information dealing with Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) issues, persons should either contact the USDA SNAP Hotline Number at (800) 221-5689, which is also in Spanish or call the State Information/Hotline Numbers at (800) 536-5298.

