

Agosto  
2022

# COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

## Un Nuevo Comienzo: Nuevo Año Escolar, Nuevos Hábitos Sanos

Agosto es el “Mes de la buena alimentación infantil”. La nutrición tiene un papel fundamental en la salud del niño, así que al volver a la escuela vamos a proponernos nuevas metas de salud.



### Planifica el desayuno por anticipado.

Intenta preparar la noche anterior fruta y avena, o un batido rápido de yogur, leche y fruta, u hornea unos muffins saludables que podrás calentar rápidamente en la mañana.



### Incluye todos los grupos de alimentos en tu almuerzo.

Pide a los niños que escojan las comidas que quieren llevar y que marquen en una lista a qué grupo de alimentos corresponden.



### Las comidas no necesitan ser complicadas para ser sanas.

No tengas miedo de preparar comidas de antemano y congelarlas para el almuerzo. No te olvides de hidratarte.



### Come sano para ser un modelo para tu familia.

Haz las compras con la familia, preparen juntos las comidas y botanas, y ten una actitud positiva al escoger los alimentos. Da el ejemplo comiendo variado y haciendo actividad física.



Para encontrar más consejos para ahorrar dinero o para inscribirte en nuestras clases gratuitas, ve a <https://www.eatgathergo.org>



@PurdueNEP



Purduenep



Purdue Extension  
Nutrition Education Program



<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/grilled-vegetable-packets>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades y acceso. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Expanded Food and Nutrition Education Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).



### Avena para el Día Siguiente

#### Ingredientes

- 1 taza de avena arrollada sin cocinar, tipo “old fashioned”
- 1 taza de yogur descremado
- 1/2 taza de leche descremada o al 1%
- 1/2 taza de fresas y arándanos, frescos o congelados
- 1/2 taza de manzana en cuadritos (aproximadamente 1/3 de una manzana)

#### Preparación

1. En un cuenco mediano mezcla la avena, el yogur y la leche. 2. Añade la fruta en ese momento o cuando lo vas a comer.
3. Cubre y refrigera la mezcla por 6 a 12 horas. Si lo vas a llevar, colócalo en recipientes pequeños con tapa. Refrigera lo que quede antes de 2 horas.

Para ver más recetas aprobadas para los niños, ve a <https://www.eatgathergo.org/recipes/?meal=26#recipe-selection>.