¡SÉ EL CHEF! **TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS**

Salsa de vegetales para el verano

Cocina con tus niños y así aprenderán a comer saludablemente. Además, al seguir una receta, pueden practicar las matemáticas, las medidas y la lectura.

Porciones: 6 | **Tamaño de la porción:** ½ taza



Come frutas y vegetales en las comidas y meriendas.

INGREDIENTES

- 1 calabacín mediano
- 1 cebolla blanca mediana
- 3 tomates Roma
- 1 pimiento jalapeño (opcional)
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de cilantro o perejil fresco, picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de taza de jugo de limón

INSTRUCCIONES

1. Enjuaga todos los vegetales y todas las hierbas con agua fresca antes de cortarlos o comerlos.
2. Corta el calabacín, la cebolla y los tomates Roma en trozos pequeños y colócalos en un recipiente mediano.
3. Debido a que el jalapeño* puede quemar la piel, un adulto debería quitarle las semillas y picarlo. Pica el ajo. Agrega el jalapeño y el ajo picados a la mezcla de tomate.
   *Si usas jalapeño, te recomendamos usar guantes de látex.
4. Incorpora el cilantro, la sal y el jugo de limón a la mezcla de tomates. Mezcla bien.
5. Enfría en el refrigerador al menos 30 minutos antes de servir.

OPCIONES

- Asa los vegetales antes de cortarlos y agregarlos a la salsa.
- En lugar de calabacín, en esta receta puedes usar 1 taza de calabaza amarilla o pepino.
- Agrega sandía, duraznos, piña en lugar del calabacín para preparar una salsa de frutas para el verano.
- Sírvela con vegetales cortados o chips de pita integrales, o como salsa para pollo o pescado asados a la parrilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: ½ taza; **Calorías:** 25; **Grasas totales:** 0 g; **Grasas saturadas:** 0 g; **Sodio:** 198 mg; **Potasio:** 212 mg; **Carbohidratos totales:** 6 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 3 g; **Proteínas:** 1 g; **Vitamina A:** 444 IU; **Vitamina C:** 18 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 19 mg; **Hierro:** 0 mg.

Food and Nutrition Service • FNS-611-S • Marzo 2016
USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. • http://teamnutrition.usda.gov

USDA
United States Department of Agriculture

Alimentos de verano, amigos de verano

GUÍA DE ACTIVIDADES PARA LAS FAMILIAS

Tu guía para tener un verano unidos

Reúnete con amigos para jugar, cocinar y acumular recuerdos.



Descubre cómo...

- Reunirte de maneras nuevas y creativas
- Cocinar juntos usando recetas fáciles para los niños
- Moverte juntos y mantenerte en movimiento en familia

SUMMER FOOD SUMMER MOVES

TEAM NUTRITION USDA

Reúnanse

Siempre es divertido reunirse con amigos y familiares. Prueba estas ideas originales para que las reuniones familiares los inspiren y motiven.



Comidas compartidas del arco iris

Invita a tus amigos y a tu familia a una comida compartida de todos los colores y pídele a cada persona que traiga un plato de frutas o vegetales de un color determinado. La mesa se verá hermosa, y les enseñarás a tus niños una valiosa lección: **las frutas y los vegetales se deben variar.**

¿Por qué? Porque comer frutas y vegetales de una variedad de colores (rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul y violeta, blanco y marrón) les ayuda a obtener los nutrientes necesarios para tener una buena salud.

La mesa de los jovenes artistas

En el centro de una mesa coloca un frutero con diferentes tipos de melones (melón verde, cantalupo, sandía) y algunas otras frutas. Dales a los niños papel y lápices de colores para que hagan dibujos coloridos. Luego, hagan y disfruten juntos una deliciosa ensalada de frutas.

¿Por qué? Explícales a tus niños que las frutas son uno de los cinco grupos de alimentos que hay que comer todos los días para estar fuertes y saludables. Las frutas tienen muchos nutrientes importantes, incluyendo potasio, vitamina C, acido fólico y fibra.





Pera asiática



Frijoles de soja (edamame)



Rábano japonés (daikon)



Guayaba

Viernes para probar comidas

¿Tienes invitados el viernes por la noche? Sírveles una fruta o un vegetal de verano que no conozcan para que todos prueben. Pueden ser peras asiáticas, pasas de grosellas negras, frijoles de soja al vapor (edamame), rábano japonés (daikon) en rodajas, guayabas o ¡cualquier otra fruta o vegetal que encuentres!

¿Por qué? Esta es una manera divertida de alentar a los niños a que prueben frutas y vegetales nuevos. Los días para probar comidas se llevan a cabo en muchas escuelas en los EE. UU. para presentarles a los niños nuevas frutas y vegetales.

Jueguen juntos

¡Muevete más, sientate menos!

Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa cada día. Eso significa que deben mover el cuerpo y su frecuencia cardíaca debe acelerarse. Cuando tus niños inviten a sus amigos, aliéntalos a que se levanten del sofá y se muevan con estas actividades divertidas.

Lanzamiento de globos llenos de agua



Llena los globos con agua. Haz que, en pares, se lancen el globo suavemente a medida que van dando un paso hacia atrás con cada lanzamiento. O bien, haz el juego con una pelota.

¡Estos juegos no son solo para niños! ¡Pruébalos en tu próxima celebración de verano!

Voleibol con globos adentro de casa

Este juego es mejor para los más pequeños. Retira del área de juego todos los muebles que se puedan romper. Improvisa una red atándoles un trozo de hilo a dos sillas y colócalas a ambos lados de la habitación. Los equipos deben mantener el globo en el aire y pasarlo de un lado al otro de la red. Si el globo toca el suelo, el otro equipo obtiene un punto. Este juego es incluso más divertido cuando se juega con dos globos al mismo tiempo.

Sincroniza tu voz mientras bailas



En lugar de mirar videos de música, ¡filma los tuyos! Pon música y dales tiempo a los niños para que inventen coreografías. Luego, haz la presentación del baile.

Hurra: ¡aliméntate bien para jugar con ganas!

Esta divertida aclamación en grupo es una excelente actividad para interiores o al aire libre, especialmente con niños a quienes les gusta demostrar sus pasos de baile. Párate en el centro del círculo. Comienza a aplaudir y haz que los niños repitan las últimas palabras de cada frase después de ti. Cuando digas una actividad, como algún deporte o alguna danza, haz un movimiento para imitarla. En la última frase, elijé a una nueva persona y di su nombre. La persona elegida ocupa tu lugar en el centro del círculo. Continúa con el juego durante 10 minutos.

Este es un ejemplo en el que el grupo repite de nuevo la última parte de la frase.

Me llamo _____.
Vivo en _____.
Me gusta alimentarme bien
para poder jugar con ganas.
Primero como _____,
luego _____,
después _____,
y elijo a un amigo que se llama _____. ¡Sí!

Me llamo Tanya. (¡Tanya!)
Vivo en Brooklyn. (¡Brooklyn!)
Me gusta alimentarme bien
(¡alimentarme bien!)
para poder jugar con ganas.
(¡Jugar con ganas!)
Primero como manzanas, (¡manzanas!)
luego hago el baile del pollo, (¡baile del pollo!)
después juego a la rayuela, (¡rayuela!)
y elijo a un amigo que se llama Tom." (¡Sí!)