

# FORMAS DE MANTENERSE

## SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences



# WELLNESS

## WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .  
Ideas for Eating Better For Less . . .

Julio 2009  
July 2009

## Los niños y los vegetales van siempre juntos

Ayude a su hijo a comer bien y a jugar mucho.

Sírvale vegetales en las comidas y meriendas.

- Sea un buen ejemplo. Asegúrese que su hijo/a la/o vea comiendo vegetales.
- Los niños comen más vegetales si ayudan a prepararlos. Deles alguna tarea, ayudando en la preparación.

2-3 años:

- raspar vegetales
- partir lechuga
- abrir ejotes



4-5 años – **Todo lo que hacen los de 2 & 3 años, más:**

- hacer puré de vegetales cocidos (papas, frijoles)
- revolver vegetales o mezclarlos con otros alimentos
- colocar vegetales cortados sobre la pizza
- Encourage your child to eat a variety of veggies by choosing different colored veggies each day.
- Prepare veggies different ways - raw or cooked; plain or mixed with other foods. Children like to dip fresh veggies into low-fat salad dressings and dips.

## Kids & Veggies are Better Together

Help your child eat smart & play hard.

Serve veggies at meals and snacks.

- Set a good example. Make sure your child sees you eating veggies.
- Children are more likely to eat veggies they help to prepare. Give them small jobs helping to prepare veggies.

2-3 year olds:

- scrub veggies
- tear lettuce
- snap green beans



4-5 year olds - **All that a 2 & 3 year old can do plus:**

- mash soft veggies like cooked potatoes and beans
- stir veggies or mix into other foods
- top pizza with cut-up veggies
- Encourage your child to eat a variety of veggies by choosing different colored veggies each day.
- Prepare veggies different ways - raw or cooked; plain or mixed with other foods. Children like to dip fresh veggies into low-fat salad dressings and dips.

## Consejos vegetales para su familia

- Tenga siempre vegetales listos para comer como merienda. Coloque vegetales lavados y cortados en la nevera, donde sus hijos puedan verlos fácilmente.
- Sea creativa/o agregando vegetales a las comidas familiares:
  - Mezcle vegetales con pasta cocida y condimento italiano.
  - Agregue vegetales cocidos o enlatados a las sopas enlatadas.
  - Mezcle vegetales cocidos o enlatados con arroz o en los gratinados de frijoles.
  - Agregue vegetales a la pizza.
- Los niños comen más frutas y vegetales cuando las comidas son en familia.
- Haga que su hijo/a pruebe nuevos vegetales. No lo fuerce a comerlos. Los niños pueden demorar en probar los vegetales por primera vez.



## Veggie Tips For Your Family

- Have veggies ready-to-eat for easy snacking. Put washed and cut-up fresh veggies in the refrigerator where your child can see them.
- Be creative in adding veggies to your family's meals:
  - Toss cooked veggie pieces with cooked pasta and Italian dressing.
  - Add cooked or canned veggies to canned soups.
  - Mix cooked or canned veggies to rice or bean casseroles.
  - Top pizza with chopped vegetables.
- Children eat more fruits and veggies when meals are eaten together as a family.
- Encourage your child to try new veggies. Do not force your child to eat. It may take many times offering a new food before a child will taste it.



**Salsa para mojar de Mostaza y Miel** Rinde 4 porciones (8 cucharadas)

1/4 taza de yogurt descremado                      2 cucharadas pequeñas de miel o jarabe de maíz  
1/4 taza de crema ácida descremada            2 cucharadas pequeñas de mostaza castaña picante

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Servir con palitos de vegetales frescos. Para divertirse, haga un árbol de vegetales frescos con salsa para mojar.
3. Guardar en un recipiente en la nevera.

Nota: Una porción equivale a 2 cucharadas de salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 35 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 45 mg ~ carbohidratos 6 g ~ fibra 0 g

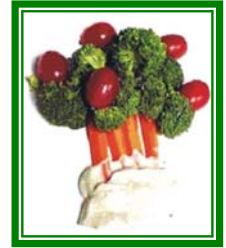
**Honey-Mustard Dipping Sauce** Makes 4 servings (8 Tablespoons)

1/4 cup fat-free plain yogurt                      2 teaspoons honey or corn syrup  
1/4 cup low-fat sour cream                      2 teaspoons spicy brown mustard

1. Mix all ingredients together.
2. Serve with fresh veggie sticks. For fun, make a veggie tree with fresh veggies and dip.
3. Store in a covered container in the refrigerator.

Note: One serving is 2 tablespoons of dip.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 35 ~ fat 0 g ~ calories from fat 0 ~ sodium 45 mg ~ total carbohydrate 6 g ~ fiber 0 g



**Salsa Curry** Rinde 16 porciones (2 tazas)

1 taza de crema ácida descremada                      1 cucharada de curry en polvo  
1 taza de yogurt descremado

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Servir con palitos de vegetales frescos.
3. Guardar en un recipiente tapado en la nevera.

Nota: Una porción equivale a 2 cucharadas de salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 20 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 20 mg ~ carbohidratos 4 g ~ fibra 0 g



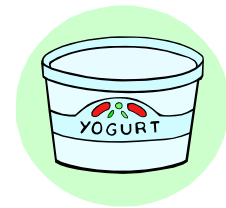
**Curry Dip** Makes 16 servings (2 cups)

1 cup fat-free sour cream                      1 tablespoon curry powder  
1 cup fat-free plain yogurt

1. Mix all ingredients together.
2. Serve with fresh veggie sticks.
3. Store in a covered container in the refrigerator.

Note: One serving is 2 tablespoons of dip

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 20 ~ fat 0 g ~ calories from fat 0 ~ sodium 20 mg ~ total carbohydrate 4 g ~ fiber 0 g



University of Illinois \* United States Department of Agriculture \* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.