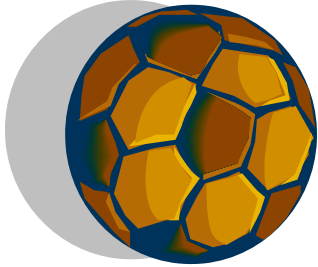




Comidas Saludables Folleto para Padres

Adopte buenos hábitos de comida y un estilo de vida activo — ¡Para usted y su familia!

- Si usted come saludable, su familia lo hará también
 - Cuando su familia tenga sed, déles agua
 - Asegúrese que la merienda sea saludable— las frutas y verduras son siempre buenas
 - Limite la televisión, computadora y video juegos
 - No ponga un TV en la recamara de sus hijos y no coma con la TV
 - Coma con sus hijos
 - Juegue con sus hijos—pone a su familia en movimiento y se siente



grandioso

¡Haga su propia Mini Pizza Saludable!

Hacer mini pizzas en casa con sus niños es más saludable y económico que comprarla en la tienda. ¡También es fácil y divertido!

- Muffin Inglés cortado en mitad
- Salsa de pizza preparada
- Queso mozzarella o cheddar —rayado
- Rebanadas de sus verduras favoritas — ¡Lo que le guste!



1. Unte el Muffin Inglés con la salsa de pizza
2. Agregue rebanadas de verduras y el queso
3. Ponga la pizza en un molde de horno, o en un pedazo de aluminio y cocine hasta que se derrita el queso

- Pruebe estos ingredientes saludables

Jitomates

Brócoli

Chile campana

Calabacitas

Olivas

Hongos

Jalapeños

Piña enlatada

- Intente otros ‘panes para la pizza’

Mitades de bagels

Pan pita

Tortillas integrales

Adaptado de familydocs.org, Nibbles for Health, y USDA