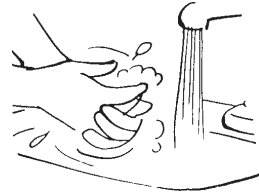


Mientras Ud. y su hijo trabajan juntos, le puede enseñar la seguridad de los alimentos y de la cocina:

Para la seguridad de los alimentos:

- Lávense las manos antes de comer o preparar la comida.
- Laven las frutas y las verduras antes de comerlas.
- Limpien las áreas de alimentos con un trapo o una esponja limpia y enjabonada.
- Pongan las cosas frías como la leche, el queso, el yogurt, el jugo, y la carne en el refrigerador tan pronto como terminen de usarlas.



Para la seguridad de la cocina:

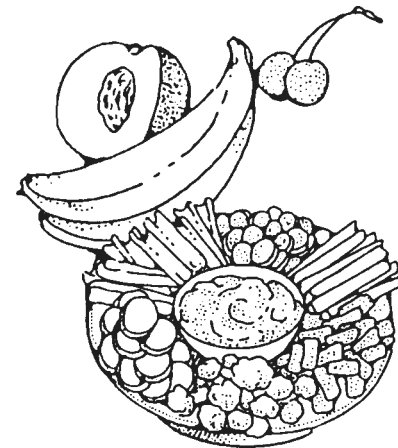
- Ayúdele a su hijo si usa un cuchillo, la estufa, el horno, u otras cosas que pueden ser peligrosas.
- Cuando use un pelador de verduras pele hacia fuera de Ud.
- Limpien los derrames.

UW
Extension

Cooperative Extension • Family Living Programs

*Wisconsin
Nutrition
Education
Program*

Haciendo las meriendas con los niños



UW
Extension

Esta información es publicada por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin en cooperación con el USDA y los condados de Wisconsin. La Extensión de la Universidad de Wisconsin provee oportunidades iguales en el empleo y el programando incluyendo el Título IX y los requisitos del ADA. 2002.

Esta publicación también está en inglés *Making Snacks with Children* - con recetas diferentes

Haciendo las meriendas con los niños

Preparando los alimentos saludables con su hijo cuesta tiempo, pero puede ser divertido para ambos de Uds. Su hijo tendrá orgullo de lo que puede hacer en la cocina. Ud. se divertirá por ver a su hijo utilizando sus habilidades nuevas.

Intenten hacer juntos estas meriendas:

La Fruta y Salsa de Yogurt

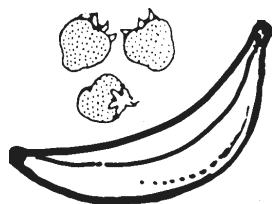
Cualquier fruta dura como:

plátanos (guineos)

piña

melón

bayas



Yogurt, cualquier sabor

Con un cuchillo de mesa corte la fruta a tamaño de comer. Pongan el yogurt en un plato. Metan la fruta en el yogurt.

Ruedas de Tortillas

1 tortilla de harina (maiz)

Crema de maní (cacahuete)

o frijoles refritos



Pongan la crema de maní o los frijoles refritos en un lado entero de la tortilla. Enrollen firmamente la tortilla con la crema de maní o los frijoles adentro. Corten la tortilla en pedazos de 1/2 pulgada.

Paletas de Jugo de Naranja (China)

6 onzas (3/4 taza) concentrado

de jugo de naranja (china) helado

6 onzas (3/4 taza) agua



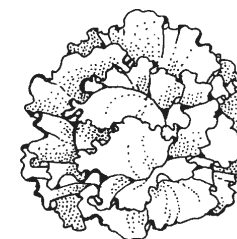
Mezclen el concentrado de jugo de naranja (china) y el agua y échenlo a un molde que se usa para hacer cubos de hielo, o a unas tazas de papel chiquitas. Pongan una paleta en cada cubo o una cuchara en cada taza. Hiélenlas.

Ensalada en la Mano

Hojas de lechuga

Trozos de queso

Tomate picado o salsa



Laven las hojas de lechuga. Pongan un trozo de queso en cada hoja. Pongan el tomate picado o la salsa encima del queso. Arrollen la hoja de lechuga con el queso y el tomate o la salsa adentro.