

## Pequeño Críticos: Como Ayudar a Los Quisquillosos

Nichole Huff, Ph.D., CFLE

### EN ESTA EDICIÓN

Como Ayudar a Los Quiquillos	1
Niños activos en la cocina	1
Próximos Eventos	1
Burrito de queso	2

### Próximos Eventos:

#### Zumba en la iglesia de Mt. Peace

Lunes de 7-8:30am &  
Sábados de 12:30-2pm  
1601 Martin Luther King  
Jr. Blvd., Raleigh, 27610

- Llama para confirmar al 919-807-1194
- Cost: \$3

#### Caminata en el parque Raven Rock

Ene. 21 @ 9AM  
3009 Raven Rock Rd.,  
Lillington, NC 27546  
•910-893-4888

#### Yoga en la mañana @ Tree of Life

Ene. 27 @ 10-11:00AM  
Feb. 3 @ 10-11:00AM  
126 W Main St. Sanford,  
NC 27332

- Precio \$10
- Para todos niveles

#### Véase el calendario para más eventos:

<http://voicesintoaction.org/events>

Mantener una dieta saludable puede ser un desafío para los adultos especialmente los niños. Si su niño es quisquilloso o es muy selectivo con la comida, el tiempo de la comida se puede convertir en una experiencia de familia frustrante y no un tiempo para conectar con su hijo. Como sabemos que responder con, “¡pero es bueno para ti!” no es suficiente, aquí le presento algunos tips para ayudar a su hijo quisquilloso.

**No luche por el poder o control:** No haga que su hijo trate nuevos alimentos a fuerza. Aun mejor, ofrézcale pequeñas porciones de nuevos alimentos al lado de sus alimentos favoritos. Si su hijo le protesta los ejotes, sugiérale que empiece con el arroz y luego que trate los ejotes. También intente servirle porciones igual a su edad. Por ejemplo, le puede decir, “come tres zanahorias porque tienes tres años” o “come cinco mordidas de pollo porque tienes cinco años.” Eso le ofrece a su hijo una expectativa razonable y conexión personal a la comida.

**Haz la comida divertida:** Diviértase con su hijo en la cocina. Sea creativa en la manera que arregla los alimentos en el plato. Por ejemplo, el brócoli se puede llamar “árboles”, las rebanadas de manzanas como “barquitos” y las rebanadas de zanahorias como “monedas de oro.” Adicionalmente, asegúrese de involucrar a su hijo en el proceso de cocinar. Su hijo puede ayudar a mezclar, revolver y limpiar en lo que preparan la comida juntos.



**Intenta una y otra vez:** Recuerde que desarrollar el paladar de niños quisquillosos toma tiempo. Modele el comer saludable en frente de su hijo y sea paciente en lo que su hijo desarrolla un gusto para nuevos y saludables alimentos. Después de introducir un nuevo alimento, ofrézcalo regularmente. Se puede tomar 10 o hasta 15 intentos antes que su hijo adapte un nuevo alimento. Para más tips visite estas paginas:

- <https://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/tag/kids/>
- <http://www.eatsmartmovemorenc.com/Family.html>

## Niños Activos en La Cocina

Es importante que los niños sepan de donde viene los alimentos que consumen y como se preparan. Puede ser difícil involucralos en la cocina particularmente porque muchas de las tareas para la cocina no son muy seguras para niños. Pero, nuestros amigos de EFNEP (el programa de educación sobre nutrición y alimentos) ofrecen 10 maneras para trabajar con niños en la cocina. Puede dejar que su niño ayude en la cocina en las siguientes formas:

- |   |  |
|---|--|
| 1. Elegir la receta                           | 6. Untar los ingredientes              |
| 2. Recoger o limpiar el espacio para trabajar | 7. Majar frutas y verduras suaves      |
| 3. Medir los ingredientes                     | 8. Formar la masa en diferente figuras |
| 4. Mezclar los ingredientes                   | 9. Poner la mesa                       |
| 5. Lavar las frutas y verduras                | 10. Hacer la limpieza                  |

Source: [https://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/partners/materials\\_cookbook.html](https://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/partners/materials_cookbook.html)

# Burrito de queso para el desayuno

## INGREDIENTES:

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 tortilla de harina integral (de 10 pulgadas)
- 1/4 de taza de pimiento morrón verde, cortado en trocitos
- 1/8 de taza con queso tipo Cheddar bajo en grasa, rallado
- 2 huevos
- 2 tiras de tocino de pavo
- 1 tomate, rebanadas

## INSTRUCCIONES:

1. Rocíe el sartén con aerosol antiadherente para cocinar
2. Ponga a fuego medio, añada el pimiento morrón
3. Quiebre los huevos, viértalos en un tazón y bátalos con un tenedor.
4. Agregue los huevos al sartén con el pimiento morrón.
5. Mientras se cocinan los huevos, cocine el tocino de pavo de acuerdo a las instrucciones del paquete.
6. Siga agitando hasta que la mezcla de huevo se cocine bien.
7. Cuando el tocino de pavo esté crujiente, corte en pequeños trozos.
8. Agregue a la tortilla la mezcla de huevo y cubra con queso, pimiento morrón, tocino de pavo y tomate.
9. Envuelva el burrito y córtelo a la mitad.



Source: [https://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/partners/materials\\_cookbook.html](https://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/partners/materials_cookbook.html)

Esta receta es cortesía de Eat Smart Move More NC.

Esta receta y mas se puede encontrar en:

[www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/category/recipes](http://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/category/recipes)

Si busca técnicas para promover el comer saludable y vivir activamente para su familia, congregación, lugar de empleo o comunidad, visite esta pagina:

[www.eatsmartmovemorenc.com/ProgramsNTools/ProgramsNTools.html](http://www.eatsmartmovemorenc.com/ProgramsNTools/ProgramsNTools.html)

Nuestra misión es asociarnos con las comunidades para mejorar el acceso a alimentos nutritivos y económicos y lugares seguros en donde pueden estar activos.



NCSU Campus Box 7606  
Raleigh, NC 27695-7606

[www.voicesintoaction.org](http://www.voicesintoaction.org)