



# Cocinar juntos en familia

## ¡Cocine con su niño!

Es importante que deje que su hijo le ayude a preparar la comida.

- Los niños son más dispuestos a probar comidas nuevas si ayudan a prepararlas.
- Los niños se sienten bien cuando hacen “cosas de adultos.”
- Sus hijos disfrutarán al pasar tiempo de calidad con usted.
- Los niños desarrollarán creatividad y confianza en sí mismos en la cocina.
- ¡Los niños creen que el ayudar en la cocina es divertido!
- ¡Los niños aprenden habilidades importantes – el cocinar, el seguir órdenes, y más!

## ¡Involúcrelos!

- Leer la receta en voz alta.
- Lavar las frutas y verduras.
- Romper la lechuga para las ensaladas y los sándwiches.
- Partir los ejotes y espárragos.
- Medir y añadir los ingredientes.
- Poner la mesa.
- Servir la leche y el agua para tomar con la cena.

## ¡Actúe!

¿Cuántas de las siguientes ideas puede completar esta semana?

- Preparar una cena o un bocadillo con su hijo. Elija un plato favorito de su familia o visite <http://eatsmart.umd.edu/recipes/spanish> para una receta nueva, de bajo costo, fácil y saludable
- Preparar el almuerzo escolar de su hijo juntos. Reemplace cosas dulces con comidas sanas. Incluya una nota escrita a mano para su hijo.

## Receta

### Parfait de calabaza

Porciones: 1

#### Ingredientes:

1/2 taza de yogurt de vainilla bajo en grasa  
1 cucharada de calabaza, enlatada  
1/2 cucharadita de especia de tarta de calabaza (pumpkin pie spice)

#### Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño o una taza mediana.
2. Sirva inmediatamente o refrigere.

Visite nuestro blog: [www.eatsmartenespanol.blogspot.com](http://www.eatsmartenespanol.blogspot.com)