



PennState
PRO Wellness



**Children's
Miracle Network
Hospitals**

Elecciones saludables

Cocina aprobada por los niños

pennstatehershey.org/PROwellness



Cocina aprobada por los niños

Dé un giro saludable a lo básico

- Agregue rodajas de manzanas, frutos rojos o bananas, o cereales integrales al yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa.
- Sirva frutas en lugar de helado como postre.
- Utilice pan de trigo o integral en lugar de pan blanco.
- Utilice leche sin grasa o con bajo contenido de grasa en lugar de leche entera.
- Agregue salsa a una papa horneada en lugar de queso, mantequilla o crema agria.
- Quite la piel de las aves de corral.

Invite a los niños a la cocina

- Anime a los niños a ayudar en la preparación de las comidas para que puedan aprender hábitos de alimentación saludables, ¡muchos lo disfrutan! Incluso los más pequeños pueden ayudar:
 - Niños: 2 años de edad
 - Lavar frutas y vegetales
 - Dividir la lechuga o vegetales
 - Trozar la coliflor o el brócoli
 - Niños: 3 años de edad
 - Amasar y moldear la masa
 - Mezclar o verter ingredientes
 - Batir líquidos en un recipiente cubierto y mezclar
 - Aplicar productos untables suaves
 - Niños: 4 años de edad
 - Pelar naranjas o huevos duros
 - Hacer puré de bananas o frijoles cocidos con un tenedor
 - Cortar hierbas y cebollas con tijeras seguras para niños
 - Niños: Entre 5 y 6 años de edad
 - Medir los ingredientes
 - Utilizar una batidora de huevos