

## El ABCs de la comida

**A** comer saludable: Manzanas, por supuesto, porque las manzanas son geniales. Las manzanas son baratas, deliciosas, fáciles de comer, versátiles y diversas. Se pueden usar de innumerables maneras: pruebe rebanadas finas en un sándwich o picadas en una ensalada.

**B** bayas: Somos muy afortunados de vivir donde se cultivan abundantes bayas deliciosas. Elija el suyo en las granjas locales, o encuentre un lugar para recogerlos salvajes y ayudar a su hijo a encontrar su favorito.

**C** ocinar con niños: Cocinar con niños puede ser una alegría absoluta o un desastre absoluto (literal), ¿verdad? Sabemos que es beneficioso para los niños (es más probable que los niños prueben los alimentos saludables que preparan).

**D** inero: Tratar de comprar alimentos para una familia puede ser uno de sus mayores gastos mensuales. Echa un vistazo a estas ideas para hacer que cada dólar cuente y se ahorre lo más dinero que pueda.

**E** xcelente: Los huevos son excelente para la proteína, de bajo costo y se pueden usar de muchas maneras. El desayuno para la cena es solo un comienzo: los huevos son buenos en cualquier momento.

**Es un situaciones difíciles sobre, pero hay ayuda disponible.**

**SNAP** (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria): Las pautas de elegibilidad de SNAP han cambiado debido a COVID-19 y su familia puede ser elegible para recibir asistencia alimentaria.

**WIC** (Mujeres, bebés, y niños) también puede estar disponible para usted si está embarazada o tiene niños pequeños en casa.

**Pollywog Family página de recursos** es donde enumeramos los recursos locales de COVID-19.

**United Way para los condads Linn/Benton/Lincoln** ha creado una extensa lista de recursos relacionados con COVID-19.

**F** ood Hero: Food Hero es una excelente fuente de información, recetas y diversión para las familias. Tienen cientos de recetas saludables y económicas, una sección especial para niños e ideas para todo tipo de comidas. Regístrese para recibir su boletín mensual, cada uno sobre un artículo alimenticio en particular.



**G** ana en la alimentación saludable: A través de un jardín cuando los niños cultivan sus propios vegetales, ¡se los comen! Bueno, no siempre, pero a los niños les encanta ver brotar y crecer semillas. Incluso si es solo un contenedor en el alféizar de una ventana, la jardinería es buena para los niños.

**H** abitos saludables: Si sus hijos se resisten a comer más frutas y verduras, hay muchas ideas para que los padres prueben, incluidos hábitos alimenticios saludables para toda la familia.

**I** deas: Tener varias ideas sobre cuánto cuesta la comida. Algunas comidas son más baratas de preparar y, a menudo, también son más saludables.

**J** alea o mermelada: Haz una mermelada rápida de las bayas que elegiste y que guardas en tu refrigerador o congelador. No tiene que procesarlo como mermelada para el almacenamiento a largo plazo, por lo que es rápido y fácil de hacer, y ahorra dinero.

**K** ids y niños: Comida para niños nuggets de pollo, macarrones con queso, queso a la parrilla: a los niños les encantan y los (más...)

(continuó) padres desean que los niños coman más sano. ¿Qué tal una [comida saludable que sea atractiva para los niños?](#)

**Lunche:** Sitios de almuerzo la pandemia de COVID-19 mantiene las escuelas cerradas, pero [las escuelas aún ofrecen comidas en bolsas para todos los niños](#), de 1 a 18 años, sin importancia de sus ingresos. Consulte con su escuela o distrito local para encontrar sitios de almuerzo.

**Mas haya de la carne:** Lunes sin carne una manera fácil de ahorrar dinero en comestibles es comprar menos carne. [Meatless Mondays](#) es un recurso que proporciona información y recetas.

**Nutrición:** es normal que los padres se preocupen por la nutrición de sus hijos. La AAP tiene excelentes recursos en materia de nutrición, incluidos menús de muestra para cada grupo de edad. Estos menús son pautas para cantidades y tipos de alimentos y se pueden adaptar para cada familia: [8-12 Meses](#), [1 año](#), [2 año](#), [3-4 año](#).

**O sea cada quien por su cuenta:** Una excelente manera de limpiar la nevera, ahorrar dinero y darle un descanso al cocinero principal de la familia. Cada persona está sola para organizar su cena, y los padres ayudan a los niños.

**Picnic:** Ahora que nuestros días se están calentando y la noche viene más tarde, una

comida de picnic es una forma divertida de disfrutar su comida juntos. Haga un picnic en su propio patio o diríjase a un parque. Facilítelo trayendo bocadillos, como queso, frutas y verduras picadas.

**Quesadillas:** las quesadillas individuales son excelentes para gustos individuales, con verduras o proteínas.

**Rico es el arroz:** El [arroz](#) es muy versátil, nutritivo y económico. Pruebe con frecuencia una [nueva receta a base de arroz](#) para su familia.

**Su alacena:** Los alimentos estables en alacena están sellados para almacenamiento a largo plazo, como alimentos enlatados o envasados, cereales, frijoles y granos. Estos artículos son excelentes para [preparar comidas económicas](#).

**Tacos:** Como una barra de ensaladas, una barra de tacos es una manera fácil de preparar la cena. Agregar los ingredientes como una barra de ensaladas y dejar que su familia haga clic en los suyos.

**Universitaria:** OSU Extensión universitaria brinda conocimiento y experiencia práctica a los habitantes de Oregón en todo, desde jardinería hasta silvicultura y salud comunitaria. Son una excelente fuente de [información sobre el cultivo y la conservación de alimentos](#).

**Verduras:** Las verduras pueden ser la raíz de las luchas entre padres e hijos. [Ayude a su hijo a elegir una nueva fruta o verdura para probar](#).

**Wonton envoltorios:** Estos [pequeños cuadrados o círculos de masa](#) prefabricados son baratos y versátiles. Llénalos con cosas saladas o dulces.

**Xtra ingredientes:** Todos podríamos usar más verduras en nuestras dietas. [Agregar ingredientes vegetales adicionales a las comidas](#) se puede hacer de forma secreta o creativa.

**YouTube:** Hay videos de YouTube en abundancia para su cocina favorita, o una nueva. Vea qué puede incorporar a su propia cocina.

**Zucchini o calabacín:** Además de ser rico en vitamina C, el calabacín tiene una buena cantidad de vitamina B-6 y potasio. Encuentra [nuevas ideas de usar el calabacín en línea](#).



 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family  
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132  
Albany, OR 97321  
541-917-4884

Copyright © Pollywog 2017. All rights reserved.