

# Abril 2017



Pick a **better snack**™



## Cómo lograr que sus hijos coman sus verduras



- **Sea un ejemplo.** Que vean que usted come verduras. Asegúrese de decir cosas positivas acerca de lo que está comiendo.
- **Sírvalas en las comidas.** Aproveche cuando los niños están hambrientos. Ponga verduras en la mesa antes que el resto de la comida para que los niños se las coman mientras están esperando.
- **Permita que los niños tengan voz y voto.** Por ejemplo, al planear la cena diga, “¿Quieres brócoli o zanahorias?”
- **Involucre a los niños.** En la tienda, permita que su hijo coloque las verduras en el carro. En el hogar, ellos pueden ayudar lavando el camote, deshojando la lechuga, o cortando un tomate o pimiento con la supervisión de un adulto.
- **¡Cultívelas!** Hay una mayor probabilidad de que los niños coman aquellas verduras que han cultivado. ¿No tiene espacio para un huerto? Utilice una maceta afuera en un lugar soleado.



## Verdura del mes:



# Espárragos



## Preparación paso por paso

- 1 Lave sus manos. Enjuague bien los espárragos para eliminar cualquier suciedad o arena.
- 2 Corte los extremos blancos y leñosos. Esta parte tiene una textura dura.
- 3 Si va aasar o cocinar a la parrilla, deje los espárragos completos.
- 4 Si va a saltear o usar en un sofrito, corte los espárragos en trozos pequeños de una pulgada (2.5 cm) aproximadamente.

Adaptado de Montana State University Extension.

## ¿Necesita más ideas para lograr que su familia coma frutas y verduras?

WIC proporciona frutas y verduras para niños menores de 5 años de edad y mujeres que están embarazadas o que acaban de tener un bebé. También tienen consejos para comer más frutas y verduras. Llame al 1-800-532-1579 para obtener información sobre cómo solicitar WIC.



IOWA  
**WIC**