

# Diversión con las comidas: PLAÑEAR CON TEMAS

Tener temas para las cenas puede ser una manera divertida de incluir a sus niños en planear las comidas.

## ¡USE TEMAS PARA PLAÑEAR LAS COMIDAS!

### \* MÉTODO DE COCCIÓN

A la parrilla, sin cocinar, salteado, horneado, en la bandeja para hornear, en la olla de **cocción lenta**...

### \* COCINA ESPECÍFICA

Comida china, italiana, mexicana, Cajun, india, Tex-Mex, alemana, francesa...

### \* TIPO DE COMIDA

Sopa, sándwiches, ensaladas, sin carne, desayuno para la cena...

### \* ESTACIÓN

Primavera, verano, otoño o invierno.



### \* DÍA FESTIVO

Cuatro de julio, Día de Acción de Gracias, Halloween, Año Nuevo...

### \* INGREDIENTE

**Calabaza de invierno** pasta, fresas, espinacas, pollo...

### \* SOBRES

Use las sobras de pavo asado en sándwiches o una sopa. O convierta sobras de hamburguesas en una salsa para espaguetis.



# Diversión con las comidas: PLANEAR CON TEMAS



## \* LIMPIAR LA DESPENSA

Pida que cada familiar saque un alimento de la despensa, refrigerador o congelador. Luego, pueden crear en una comida usando los ingredientes que todos eligieron.

## \* LIBRO O PELÍCULA

Prepare alimentos que aparecen en su cuento favorito. Por ejemplo, podría crear la aventura de comida del libro *La oruga muy hambrienta (The Very Hungry Caterpillar)*. O podría servir los huevos del libro *Huevos verdes con jamón (Green Eggs and Ham)*.

## \* FAVORITOS DE SUS AMIGOS

Pruebe un alimento nuevo o una receta que sus amigos compartieron con usted.

## \* DESAYUNO PARA LA CENA

Sirva omelettes o panqueques a la hora de la cena.

## \* 50 ESTADOS

Elija una comida popular de otro estado. ¡Podría probar frijoles rojos de Texas, sopa “chowder” de Boston, pizza al estilo de Chicago o pan “sourdough” de Alaska!

### ANIMAL DE PELUCHE O JUGUETE FAVORITO

Planee una comida para el animal de peluche o juguete favorito de su niño. Deje que el niño ayude a planear, preparar y servir alimentos que su amigo disfrutaría.



*Hay muchísimas oportunidades para cenas con temas. Con la ayuda de todos, quizás se sorprenda con todas las ideas que su familia inventa.*



## Tome esta lección para aprender:

- Una variedad de maneras de planear las comidas.
- Cómo crear una lista de compras útil
- Ideas para incluir a sus niños.

## Para empezar:

- Visite [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Planear comidas y meriendas sencillas**
- Elija la lección: **Planee sus comidas con confianza**



*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*