



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



# Alimentación Saludable para Familias

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Ofrezca a su familia una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. En el momento de decidir las comidas y bebidas, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



## Interactúe durante las comidas

Siéntense juntos para comer cuando puedan. Apague la televisión y deje de lado los teléfonos y las pantallas para que puedan “desconectarse”, interactuar y centrarse en las demás personas.



## Planifique sus comidas

Reduzca el estrés a la hora de la comida planificando con anticipación las comidas antes de que comience la semana. Incluya platos rápidos y fáciles, o sobras de comida, para las noches más atareadas.



## Deje que todos ayuden

Los niños aprenden haciendo. Los más jóvenes pueden mezclar ingredientes, lavar las frutas o vegetales, o poner la mesa, mientras los niños más grandes pueden ayudar con los ingredientes. Todos pueden ayudar a limpiar.



## Sirva una variedad de alimentos

Incluya opciones de cada grupo de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados) en las comidas y en las meriendas durante la semana.



## Deje que los niños elijan

Deje participar a los niños en la preparación de la comida en casa. Sirva las comidas en un “estilo familiar” para alentar a los niños a ser creativos con sus platos.



## Ofrezca recompensas que no sean alimentos

Los alimentos no son las únicas recompensas que les gustan a los niños. Los niños más pequeños pueden disfrutar de acumular puntos para una salida especial, y los niños más grandes podrían obtener más tiempo libre o un permiso.



# SPEND SMART. EAT SMART.®

[Get Help Buying Healthy Foods](#)

IOWA STATE UNIVERSITY  
Extension and Outreach

## Burritos de desayuno con anticipación

Serves: 8 Cost/Serving: Serving Size: 1 burrito

### INGREDIENTS

- 1 taza papas, cortadas en cubitos (1 papa mediana)
- 1/2 taza cebollas, cortadas en cubitos (1/2 cebolla mediana)
- 1 taza pimientos morrones, cortados en cubitos (1 pimiento mediano)
- 8 huevos, batidos
- 1/8 cucharadita ajo en polvo
- 1/4 cucharadita pimienta negra molida
- 1 taza Queso cheddar con 2% de grasa, rallado
- 8 (8 pulgadas) tortillas de harina

### INSTRUCTIONS

- 1 Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol. Cocine las papas durante 6-10 minutos a fuego medio.
- 2 Agregue cebollas y pimientos a las papas. Cocine durante 3-4 minutos hasta que las papas estén doradas.
- 3 Agregue los huevos batidos a la mezcla de verduras. Cocine durante 4-5 minutos a fuego medio. Revuelva y encienda hasta que no quede líquido.
- 4 Agregue el ajo en polvo y la pimienta.
- 5 Enrolla cada burrito. Use 2 cucharadas de queso y 1/2 taza de la mezcla de huevo en cada tortilla. Servir o congelar.
- 6 Puedes congelar los burritos. Envuelva bien cada burrito en una envoltura de plástico. Congele en una sola capa en una bandeja para hornear galletas. Selle los burritos envueltos en una bolsa para congelador cuando estén congelados.

### Nutrition Facts

8 Servings Per Recipe

**Serving Size: 1 burrito**

**Amount Per Serving**

**Calories 260**

**% Daily Value\***

**Total Fat** 9g **12%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 190mg **63%**

**Sodium** 520mg **23%**

**Total Carbohydrates** 27g **10%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein** 14g

Vitamina d 1mcg **6%**

Calcio 93mg **8%**

Hierro 1mg **6%**

Potasio 203mg **4%**

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

NA\* - We are currently in the process of integrating the new FDA Nutrition Standards. Added Sugar information is not currently available for the recipe. We will be updating the information shortly.

- 7 Para recalentar los burritos congelados: Retire la envoltura de plástico. Envuelva el burrito en una toalla de papel húmeda. Pon el microondas a potencia media. Calienta el burrito durante 3-4 minutos.

### TIPS

Lávese las manos después de manipular huevos crudos y antes de hacer burritos.

Lave las verduras con agua corriente.

Agregue pimientos picantes, salsa o pimienta de cayena para obtener un burrito más picante.