

SÉSAMO

¡LISTOS A JUGAR!

LA GUÍA DEL BUEN COMER DE ARCH/BALDO



SÉSAMO

¡LISTOS A JUGAR!

LA GUÍA DEL BUEN COMER
DE ARCHIBALDO



**Escrito por Naomi Kleinberg
Ilustrado por Tom Leigh y Josie Yee**

"Sesame Workshop"®, "Sésamo"® y los personajes, marcas y elementos de diseño asociados son propiedad y licenciados por Sesame Workshop.
© 2019, 2007 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.

Hola, todos! Bienvenidos al Café del Buen Comer. Soy yo, su amigable (y adorable) mesero, Archibaldo. Y éste es mi hábil (y muy tierno) asistente, Elmo.



CAFÉ DEL BUEN COMER



Estamos aquí para servirles una comida deliciosa de ricos consejos sobre comida buena y saludable. Cuando terminen, estarán tan llenos de información fácil de digerir sobre por qué es importante comer saludablemente.

Queremos asegurarnos de que no sólo comas bien sino también de que disfrutes tus alimentos. Si ya están preparados, ¡comencemos!



COMAN EN FAMILIA

Las comidas en familia pueden ser divertidas para todos. ¿Y a quién no le gusta divertirse? Comer alimentos nutritivos juntos como familia ayuda a desarrollar actitudes saludables sobre la comida y la alimentación.

Querido señor, ¿va a comer solo?

Sí. Espero tener una comida tranquila y agradable.

Su menú, señor.





Quizás les gustaría hacerle
compañía a este amable señor.

¡Por supuesto lo
acompañaremos!

¡Qué generosa
invitación!

¡Qué
divertido!

¡Esperen un
momento!

Compartir una comida puede hacer que la disfruten mucho más. La buena compañía y algo de conversación pueden volver delicioso cualquier platillo. Comer juntos es una buena manera de ponerse al día con lo que le ha pasado a cada uno durante el día, sus ideas, pensamientos y emociones.



Elmo piensa que puedes hacer muchas comidas deliciosas con todos estos alimentos.



COMAN ALIMENTOS Y PLATILLOS SALUDABLES

La comida es el combustible que le da al cuerpo la energía para crecer y hacer cosas. Es importante comer muchos tipos distintos de alimentos saludables. Cuando escogemos alimentos de los distintos grupos alimenticios nos aseguramos de que nuestro cuerpo está recibiendo todo lo que necesita para que crecer fuerte y saludable.



¡Hay mucho
de dónde elegir!



Hagan elecciones saludables, como comer pan integral y pollo, pescado y otras carnes bajas en grasa. Elijan bebidas que sean buenas para ustedes en cualquier momento, como agua o leche, en lugar de bebidas azucaradas.



También es muy importante aprender a diferenciar entre alimentos para todos los días y alimentos para de vez en cuando. Los "alimentos para todos los días" son alimentos que son buenos y saludables para comer todo el tiempo. Los "alimentos para de vez en cuando" son alimentos que está bien comer sólo algunas veces, un poco cada vez.





Por favor sígame, señor.

¿A dónde? ¡Pero yo quiero comer!





COCINEN JUNTOS

Cocinar puede ser muy divertido. Es una buena manera de pasar tiempo juntos y de aprender cómo manejar los alimentos y hacer una comida o una merienda. ¡No hay nada más divertido que compartir la comida que han ayudado a preparar con sus amigos y su familia!

No está tan mal,
¿verdad?

Hmmm. No, ¡para nada mal!

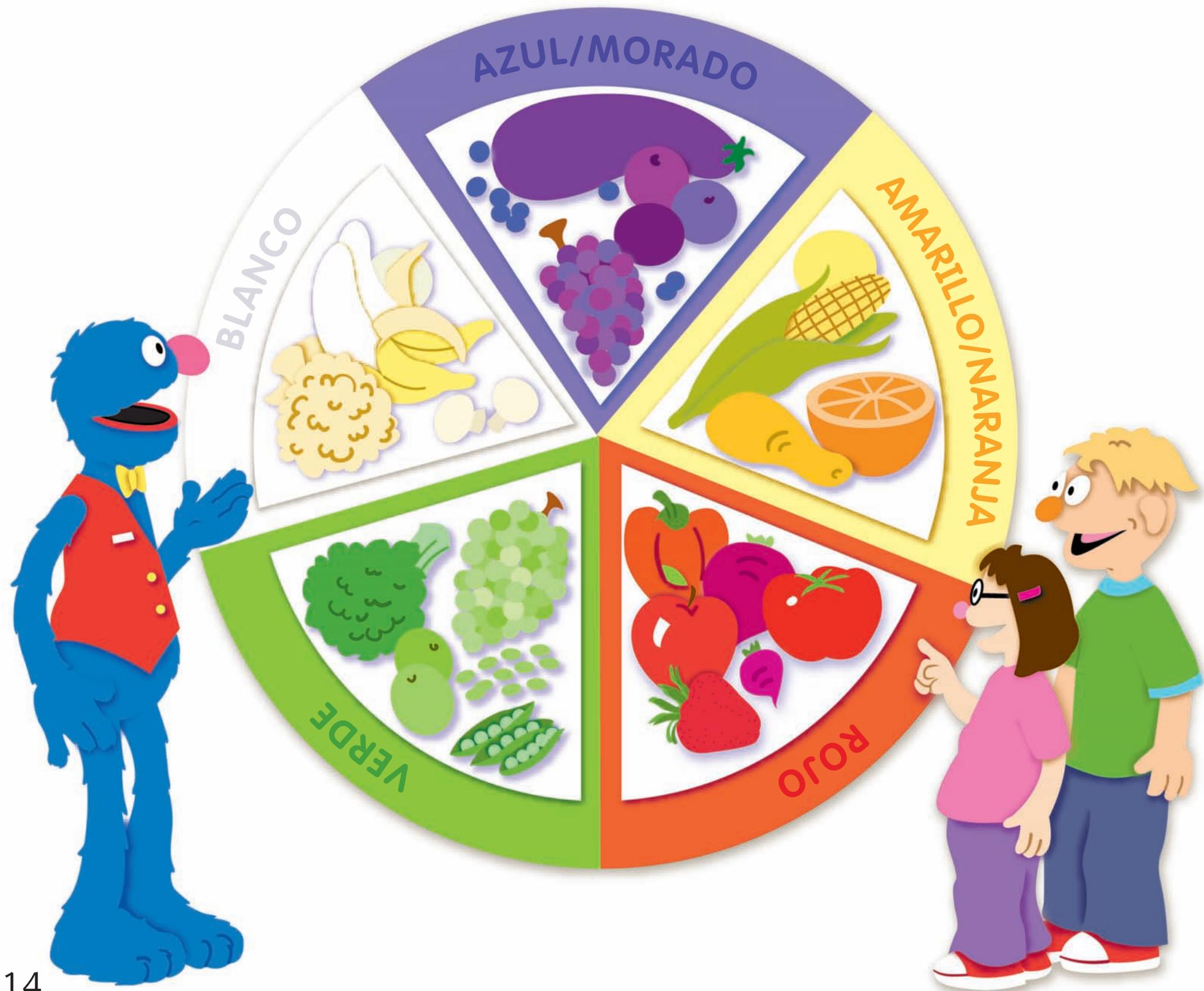
¡A Elmo le gusta ayudar
en la cocina!





PONGAN COLOR A SUS PLATOS

Es muy importante comer al menos 5 frutas y verduras de colores diferentes cada día. ¡Hay muchas frutas y verduras deliciosas y coloridas de dónde escoger!



Uy

¡Pero yo no pedí esto!

¡Sí, pero comer
todos estos colores
es muy, muy bueno
para usted!

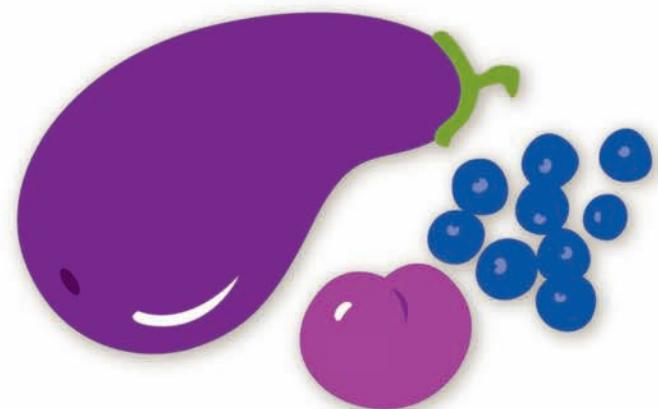
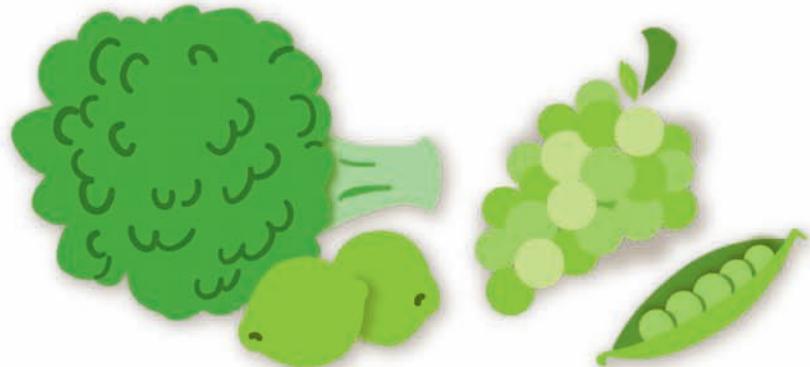


Cuando comemos diferentes colores cada día, le hacemos un gran favor a nuestro cuerpo. Comer frutas y verduras ayuda al cuerpo a crecer fuerte y saludable.

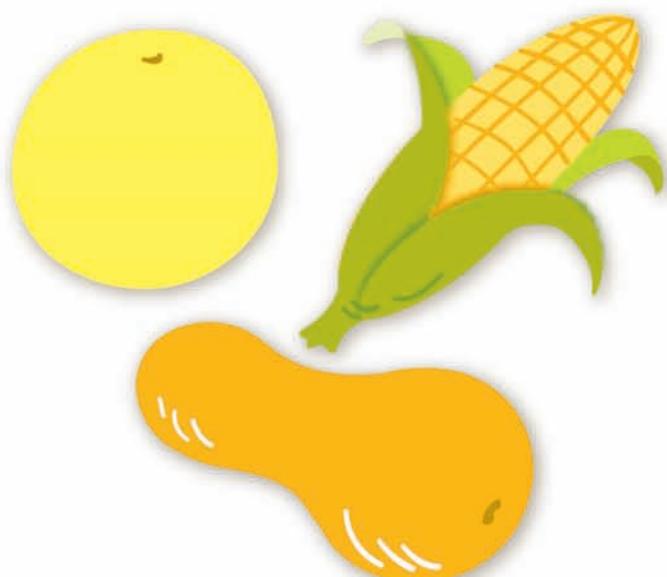
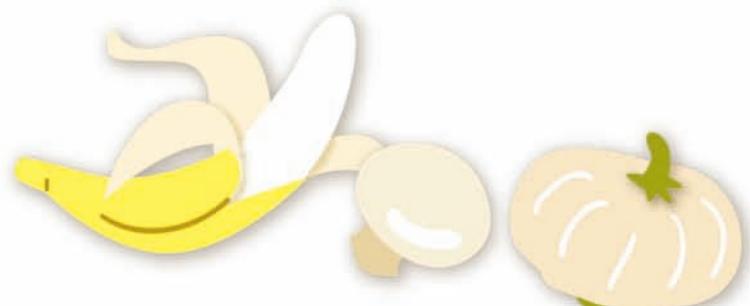


Estás son algunas de las maneras en las que los distintos colores nos ayudan.

Los verdes son buenos para nuestros ojos y para hacer que nuestros huesos y dientes sean muy fuertes.



Los blancos son maravillosos para nuestro corazón.



Los rojos son muy buenos para el corazón y también ayudan a que nuestra memoria funcione bien.





PRUEBEN ALIMENTOS NUEVOS

Podemos estar a punto de conocer nuestra nueva comida favorita, sólo es cuestión de atrevernos a probar algo nuevo.

ESPECIALES DEL DÍA

Pollo al limón

Hamburguesa de lentejas

Brócoli al vapor

Ensalada de rábanos

Cazuela de frijoles

Ensalada de frutas

Galletas de avena



Prueben verduras y frutas nuevas e interesantes.

De postre tenemos un batido de mango con durazno y yogur

También tenemos pan de plátano con nueces.

Elmo recomienda la ensalada de frutas. Tiene guayaba, ciruelas, papaya y manzana.

Todo suena diferente y delicioso!



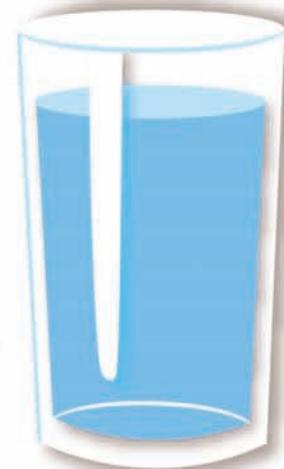


PRESTEN ATENCIÓN AL TAMAÑO DE SU PORCIÓN

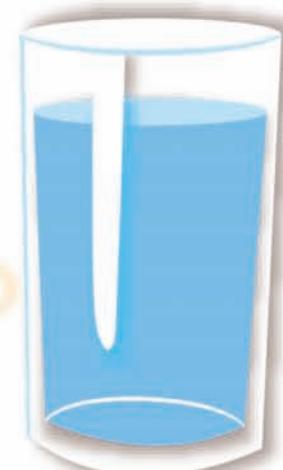
Recuerden escuchar sus cuerpo para comer la cantidad adecuada, ni demasiado ni muy poco.



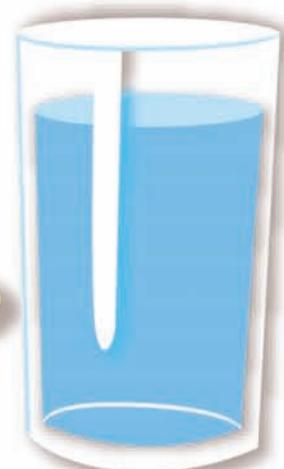
¡Demasiado grande!



¡Demasiado pequeño!



¡La porción perfecta!



También es muy buena idea tomar bebidas saludables, como agua o leche baja en grasa cuando comemos. Esto ayuda a llenar el estómago y también es importante porque todos necesitamos tomar suficientes líquidos saludables cada día.

¿Está seguro de que quiere comer TODO eso?

Tengo HAMBRE. ¡Por favor vágase para que pueda comer en paz!



DISFRUTEN LA COMIDA Y ESCUCHEN SUS CUERPOS

Tomen bocados pequeños y mastiquen bien para que saboreen, olfateen y disfruten realmente la textura de lo que están comiendo.

¿Es suave, crujiente, dulce, salado...?

Coman lentamente porque el estómago se demora un poco en saber cuando está lleno. De esta manera, no comerán más ni menos de lo que necesitan.



¿Está seguro de que no puedo empacarle eso para llevar, señor?



Es una buena idea parar cuando ya no sentimos hambre. Siempre podemos guardar lo que queda para comer más tarde.



Y aquí está el último bocado delicioso de nuestro importante menú de alimentación saludable:

COMAN UN DESAYUNO SALUDABLE TODOS LOS DÍAS

El desayuno es la primera comida del día. Le da a nuestro cuerpo y nuestra mente la energía para darle el mejor comienzo a nuestro día lleno de actividades. Es importante asegurarnos de que nuestro desayuno es balanceado. Por ejemplo, podemos comer huevos con una rebanada de pan integral o cereal con leche y un plátano. Un desayuno saludable es el primer paso para un día de comida saludable.



Algunos consejos para monstruos saludables:



Recuerden:

COME ALIMENTOS SALUDABLES

Escojan alimentos bajos en grasa, sal y azúcar, pero llenos de nutrientes como frutas y vegetales.

PONGAN COLOR A SUS PLATOS

Traten de comer al menos cinco frutas y vegetales de colores diferentes cada día.

COCINEN JUNTOS

Ayudar a preparar una comida es una excelente manera de aprender a comer saludablemente mientras se divierten.

COMAN JUNTOS

Es mucho más divertido compartir cualquier comida con nuestra familia y amigos.

PRUEBEN ALIMENTOS NUEVOS

Hay un mundo de sabores nuevos y emocionantes por conocer.

CUIDEN EL TAMAÑO DE SU PORCIÓN Y ESCUCHEN SU CUERPO

Coman la cantidad justa y prestén atención a sus cuerpos cuando se sienten hambrientos o llenos.

DISFRUTEN SU COMIDA

Tomen bocados pequeños y disfruten el sabor y la textura de su comida.

COMAN UN DESAYUNO SALUDABLE CADA DÍA

Empiecen su día con una comida saludable para tener la energía necesaria para jugar y aprender.



¡TODOS QUEREMOS MONSTRUOS SALUDABLES Y FELICES!

Comer adecuadamente, mantenerse en forma y descansar lo suficiente son los componentes básicos de una vida saludable, pero a veces son difíciles de realizar día a día. Los libros de esta serie están llenos de consejos fáciles y prácticos para ayudarte y a tus pequeños monstruos a desarrollar hábitos saludables para toda la vida.

Aquí hay una manera fácil y divertida de ayudar a los más chicos a tener una alimentación saludable:

Incluye alimentos saludables en tus comidas y celebraciones: fruta fresca, pasabocas de verduras con salsas bajas en grasa, chips horneados o bajos en grasa y pretzels

Encontrarás más ideas adentro: consejos fáciles para hacer que los comportamientos saludables sean cosa de cada día.

