

**Aprende lo fácil que es seguir
un estilo de vida saludable
para tu familia,
el planeta y tu billetera.**



Promueve la alimentación saludable en las primeras etapas de la vida con algunas ideas simples:

- 1 Encuentra maneras divertidas de incluir a los niños en la cocina para ayudarlos a convertirse en comensales aventureros. Incluso el más pequeño de tu equipo puede ayudar con tareas simples como limpiar y clasificar frutas y vegetales.
- 2 Haz que la hora de comer sea más agradable comiendo en familia. Lidera con el ejemplo y apaga la televisión para que todos se enfoquen en estar juntos durante la comida.
- 3 Respeta las preferencias alimentarias de tus hijos. Ayúdalos a aprender a honrar su cuerpo al incorporar los alimentos que les encantan mientras encuentran formas de equilibrar las comidas. Prueba nuestra divertida actividad al otro lado.

Evita el desperdicio de alimentos para cuidar el planeta (y tu billetera). Enséñales a los niños a ser amigables con el planeta al incluirlos en decisiones sostenibles a la hora de comer.

Reutiliza las sobras para preparar nuevas comidas

Ensalada de pollo

Reinventa el pollo de la noche anterior al mezclarlo con frutas o verduras picadas y yogur natural para obtener una deliciosa ensalada de pollo para untar sobre el pan o para agregar a las verduras para ensalada.

Pasta boloñesa

Haz una cena muy fácil al mezclar carne de res/ave molida o desmenuzada sobrante con salsa de tomate y sirve sobre la pasta favorita de tu familia.

Frittata de huevo

Mezcla los huevos batidos con las verduras sobrantes y el queso y hornea hasta que estén bien cocidos.

BUENO PARA EL PLANETA...

Compra artículos que puedan reutilizarse en varias recetas.

El yogur natural sin azúcar es un ingrediente genial y versátil que queda bien en platos salados y dulces:

Dip delicioso

Mezcla el yogur natural sin azúcar con la espinaca descongelada y escurrida más el sazón de tu elección.

Barra de yogur

Ofrece tazones de yogur natural, nueces, semillas, frutas, granola y batidos Danimals para que los niños se sirvan solos. En un tazón, coloca el yogur y los suplementos, y cúbrelos con el batido.

Sopa cremosa

Agrega un delicioso toque cremoso a la sopa mezclándola con una cucharada de yogur natural sin azúcar.

Noche de tacos

En lugar de comprar un recipiente de crema agria, cubre tus tacos con yogur natural sin azúcar.

Los patrones alimenticios establecidos en la infancia tienden a continuar hasta la adultez



Incluye a tu hijo en la cocina con estas sencillas ideas de bocadillos...

Crujido de yogur helado

- 1 Cubre una bandeja para hornear con papel pergamino. Esparce el yogur Danimals de manera uniforme sobre el papel pergamino.
- 2 Cubre con frutas en rodajas y una cucharadita de granas.
- 3 Coloca la bandeja para hornear en el congelador durante al menos una hora.
- 4 Retira después de una hora, corta en pedazos y disfruta.

Refrigerio después de la escuela

- 1 Acompaña un batido Danimals o una bolsita de yogur con verduras en rodajas y galletas integrales.

Batido de última oportunidad

- 1 Mezcla un batido Danimals o una bolsita de yogur con frutas y verduras que tengas en casa antes de que se echen a perder.
- 2 Vierte en una taza con tapa y pajilla para un refrigerio fácil para llevar.

Anillos de "dona" de frutas congeladas

- 1 Remueve el centro de una manzana y córtala en anillos de 1/4". En una bandeja para hornear forrada con papel pergamino, congela durante aproximadamente 20 a 30 minutos para ayudar a que el yogur se adhiera.
- 2 Retira y sumerge en el yogur Danimals del sabor que más les guste y espolvorea con los condimentos deseados. Vuelve a colocarlo en el congelador durante otra hora.

Vasos de yogur

- 1 Bate 1 bolsita de yogur Danimals y 1/2 taza de leche.
- 2 Agrega pequeños trozos de fruta.
- 3 Vierte hasta una profundidad de 0.5" en los moldes de silicona para cupcakes, decora con una rodaja de fruta y congela durante al menos 2 horas.

... ¡e ideas de comidas!

Tostada de yogur

- 1 Esparce una bolsita de yogur Danimals sobre una rebanada de tostada multigrano y cubre con semillas y frutas.
- 2 Combínalo con las frutas o verduras favoritas de tu hijo.

Avena para el desayuno sin cocción

- 1 Combina 1 batido Danimals con 1/2 taza de avena tradicional y refrigera durante la noche.
- 2 Por la mañana, sirve con bayas, junto con frutos secos, semillas o granola.

Wrap de mantequilla de frutos secos y yogur

- 1 Cubre una tortilla tibia o fría con la mantequilla de frutos secos de tu elección.
- 2 Coloca en capas sobre el yogur Danimals. Agrega las frutas cortadas en cubos. Dobra los lados y enrolla hasta formar un wrap.
- 3 Combínalo con pepinos en rodajas o zanahorias baby.

La mayoría de los niños estadounidenses no reciben suficiente calcio y vitamina D¹

El calcio y la vitamina D son importantes para ayudar a mantener los huesos fuertes. Sin embargo, su consumo en la dieta en los EE. UU. es demasiado bajo, incluso entre los niños.

Una porción de Danimals proporciona una buena fuente de calcio y vitamina D para ayudar a tu pequeño a alcanzar la cantidad diaria recomendada.

TRUCO PARA LONGHERA:

Agrega una bolsita de yogur congelado para mantener los alimentos fríos. Se descongelará y estará listo para comer a la hora del almuerzo

¿Por qué Danimals?



- ✓ El yogur y los batidos Danimals son una fuente de calcio, vitamina D y proteínas de alta calidad, que juntos ayudan a promover la salud muscular y ósea.
- ✓ Todos los yogures y batidos Danimals contienen cultivos de yogur vivos y activos, específicamente *S. Thermophilus* y *L. Bulgaricus*.
- ✓ El yogur con cultivos vivos y activos puede ayudar a las personas con intolerancia a la lactosa a disfrutar de los beneficios de los lácteos con menos molestias.
- ✓ El yogur y los batidos Danimals vienen en porciones individuales, son portátiles y fáciles de llevar. Las bolsitas también se pueden congelar para mantener fría la lonchera de tu hijo. Se descongelarán a tiempo para el almuerzo.
- ✓ Puedes tomar Danimals solo, como dip o servido con frutas y verduras para incluir alimentos más ricos en nutrientes en la dieta de tu hijo.



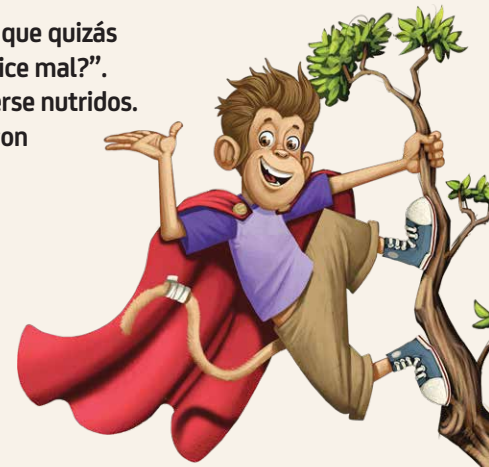
Crea un plato equilibrado

Ver a nuestros hijos pedir el mismo alimento una y otra vez, especialmente los alimentos que quizás no consideramos los más nutritivos, a veces puede hacer que nos preguntemos: “¿Qué hice mal?”. Sigue enorgullecíendote de respetar las preferencias de tus hijos para ayudarlos a mantenerse nutritivos.

Al continuar ofreciendo una variedad de opciones de alimentos diferentes junto con los que más les gustan, harás que tus hijos aprendan a equilibrar sus comidas.

Estas son algunas formas de hacerlo:

- 1 Intenta que la mitad del plato sean verduras.
- 2 Prueba la opción de grano integral.
- 3 Usa opciones de proteínas magras.
- 4 Combínalo con una porción de lácteos y frutas.



¿Qué platos están equilibrados?

<p>Plato A</p>	<p>Plato B</p>
<p>Plato C</p>	<p>Plato D</p>

*Prueba con granos integrales o mezcla con una mitad de granos integrales

Respuesta: ¡Todos! Puedes ofrecer un plato equilibrado sin sentir que estás sacrificando algo.