



Comidas Nuevas

¿Listo para explorar un mundo lleno de sabor y diversión?

¡PRUEBA Comidas Nuevas con la Magia de una Vida Saludable de Disney!



Disney.com/TryIt

PRUEBA Comidas Nuevas y explora un mundo lleno de sabor y diversión



¡Descubre la magia de Comidas Nuevas (desde frutas y vegetales hasta granos y proteínas) con la Magia de una Vida Saludable de Disney! Es divertido **PROBAR** Comidas Nuevas porque nunca sabrás lo que te puede gustar hasta que lo **PRUEBES!**

¡Aquí encontrarás recetas divertidas y datos divertidos sobre la comida que harán que comer saludable sea simple y divertido!

PRUEBA divertidos bocadillos/aperitivos (snacks) de frutas

Dale variedad a tu rutina diaria **PROBANDO** frutas nuevas y preparándolas de forma diferente. ¡Elige frutas con diferentes formas, texturas y colores y convierte un bocadillo aburrido en algo fantástico! **PROBAR** frutas nuevas es divertido y fácil con esas recetas:

La toronja y sus amigos  ¡Haz sonreír a todos con esta mezcla de frutas! La toronja está llena de vitaminas A y C, ¡por lo que es una amiga de verdad! Además, las uvas y cerezas son naturalmente super dulces y contienen minerales como calcio para tener huesos fuertes.

Datos divertidos sobre los alimentos

¿Sabías que las toronjas, como todos los cítricos, tienen mucha vitamina C?

~

Las frutas que contienen mucha vitamina C pueden ayudar a que tus cortaduras sanen más rápido.



2 PORCIONES DE FRUTAS



Ingredientes

- **Toronja** (para la cabeza)
- **Uvas verdes y/o rojas** (para el cabello y los ojos)
- **Cereza** (para la nariz)
- **Uvas pasas o bananas** (para la boca)

PRUEBA otras frutas ¡y haz más amigos!

Instrucciones

- 1) Corta la toronja a la mitad y ponla en un plato o tazón.
- 2) Coloca grupos de uvas sobre la parte superior para hacer el cabello.
- 3) Usa dos uvas para los ojos, una cereza para la nariz y crea una enorme sonrisa con uvas pasas o bananas.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Lava las frutas y vegetales **SIEMPRE** cuando las prepares para cocinar o para comer. Cuando cortes, piques, peles o rebanes comida **SIEMPRE** pide ayuda o permiso de tus padres.

¿Quieres aprender más? Visita:
[Disney.com/TryIt](https://www.Disney.com/TryIt)



Ojos espeluznantes

Unos ojos comestibles pueden sonar espeluznantes, pero se ven graciosos y saben... ¡mmm, mmm deliciosos! Por estar hechos con tres tipos de frutas deshidratadas, son naturalmente dulces y nutritivos. Además, las frutas deshidratadas contienen mucha fibra y te harán sentir satisfecho y mantendrán tu barriga contenta.

Ingredientes

- **Aros de manzana deshidratada (1 por ojo)**
- **Aros de albaricoque o damasco deshidratado (1/2 por ojo)**
- **Uvas pasas (1/2 por ojo)**

Instrucciones

- 1) Para cada par de ojos, aplasta los aros de manzana deshidratada suavemente con la palma de tu mano
- 2) Presiona el albaricoque en el centro del aro de manzana para cubrir el agujero
- 3) Para las pupilas, presiona una uva pasa en el centro del albaricoque

¡PRUEBA usar arándanos (cranberries) y otras frutas deshidratadas o nueces para crear ojos de diferentes colores!



2 PORCIONES DE FRUTAS



CONSEJOS DE SEGURIDAD

Lava las frutas y vegetales SIEMPRE cuando las prepares para cocinar o para comer. Cuando cortes, piques, peles o rebanes comida SIEMPRE pide ayuda o permiso de tus padres.

Perro caliente de banana para el desayuno

¿Un perro caliente para el desayuno? No del todo. Este perro es un poco diferente. Como está lleno de proteína, fruta y granos, este perro de banana es una forma rápida y nutritiva de empezar tu día. Consumir comida como mantequilla de maní le da a tu cuerpo el poder de la proteína, importante para huesos, músculos, piel y sangre saludables.



BUENA FUENTE DE POTASIO

Ingredientes

- **Pan integral para perro caliente**
- **Mantequilla de maní**
- **Semillas de girasol (sin cáscara)**
- **Banana**
- **Mermelada o jalea**



Instrucciones

- 1) Abre el pan integral para perro caliente y úntale mantequilla de maní en la mitad inferior
- 2) Espolvorea semillas de girasol
- 3) Pela una banana y colócala en el pan
- 4) Cúbrela con un poquito de mermelada y ¡zás! ya está listo para comer

PRUEBA hacer un burrito de banana sustituyendo el pan por una tortilla de trigo. O acompáñalo con un vaso de leche para completar tu comida.

Datos divertidos sobre los alimentos

¿Sabías que hay más de 7,000 variedades diferentes de manzanas en el mundo? Intenta nombrar algunas...

~

Las plantas de banana pueden crecer una pulgada o más mientras tú duermes por la noche.



¿Quieres aprender más? Visita: Disney.com/TryIt

PRUEBA bocadillos/aperitivos únicos de vegetales

No importa cómo los comas o los prepares, si los haces divertidos los vegetales pueden ser muy sabrosos. ¡No tengas miedo de ser creativo! PROBAR vegetales nuevos es divertido y fácil con estas recetas:



Datos divertidos sobre los alimentos

Las zanahorias tienen un alto contenido de beta caroteno (vitamina A) que ayuda a mantener una buena visión. ¿Sabías que las zanahorias también existen en diferentes colores como morado, blanco, rojo y amarillo, además de naranja?

Antojitos del jardín

Este es un bocadillo que te hará agua la boca. ¡Es un jardín de verduras plantado en una variedad de dips! Este bocadillo, que te ofrece una variedad de sabores, colores y texturas, tiene todas las vitaminas y minerales que te puedas imaginar. El humus (hecho de garbanzos) y la mantequilla de maní te brindan proteína, parte importante de una dieta balanceada. Y los vegetales hablan por sí mismos. Es más, gritan ¡Tenemos vitamina A, B y C y mucho más!



Ingredientes

- Humus
- Dip de sabor "ranch" bajo en grasa
- Mantequilla de maní
- Zanahorias pequeñas (baby)
- Apio (recórtales la parte de arriba y abajo y córtalos a lo largo)
- Rábanos
- Tomates "cereza"
- Brócoli (cortado en "arbolitos")
- Coliflor (cortada en "arbolitos")
- Pimientos rojos (quítale el centro, las semillas y córtalos en tiras)
- Pepinos (corta los extremos y después en rodajas)
- Guisantes/chícharos ("snow peas" o "snap peas") (corta los extremos y quítale el cordón en la base)

¡PRUEBA tu nuevo vegetal favorito en este colorido jardín creado solo para ti!

Instrucciones

- 1) Prepara 3 "macetas" para tu jardín de vegetales usando tazones o tazas grandes.
- 2) Coloca el humus, el dip de sabor "ranch" bajo en grasa y la mantequilla de maní por separado en cada recipiente.
- 3) Finalmente, "planta" tus vegetales (previamente lavados) en los dips.

¡PRUEBA los dips con cada vegetal para saber qué combinación te gusta más!

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Lava las frutas y vegetales SIEMPRE cuando las prepares para cocinar o para comer. Cuando cortes, piques, peles o rebanas comida SIEMPRE pide ayuda o permiso de tus padres.



¿Quieres aprender más? Visita:
[Disney.com/TryIt](https://www.Disney.com/TryIt)

Sándwich en palillo

¿Un sándwich en palillo? Suena divertido, ¡pero también es saludable y rápido! Esta es una idea que te encantará... todo lo que necesitas es pan, queso, tu carne fría favorita y algunos vegetales. El pan te ofrece la nutrición de los granos integrales, mientras el queso equivale a una dosis de lácteos. La carne baja en grasa te da proteína y los vegetales contienen vitaminas y minerales. ¡Toda esta nutrición en un dos por tres!



Ingredientes

- **Pan integral**
- **Queso**
- **Carnes frías bajas en grasa (como de pavo o pollo) o productos de soya (como tofu o tempeh)**
- **Tomates "cherry"**
- **Lechuga**
- **Pepinillos**
- **Aceitunas**
- **Mayonesa baja en grasa**
- **Mostaza**
- **Palillos de madera o palillos chinos (siempre pídeles ayuda o permiso a tus padres cuando uses objetos puntiagudos o afilados)**

Instrucciones

- 1) Corta el pan, el queso y la carne fría en cubos (consejo: es mejor usar tajadas gruesas de carne fría)
- 2) Inserta los cubos en el palillo con los vegetales
- 3) Pon la mayonesa baja en grasa o la mostaza en un tazón pequeño para usar como salsa



Trivia saludable

¿Qué tienen en común las frutas y los vegetales?

- a) Añaden color, textura y sabor a tu plato
- b) Son nutritivos en cualquier forma: frescos, congelados, en lata, deshidratados y en jugo
- c) Contienen fibra que te llena y mantiene a tu aparato digestivo feliz
- d) Son naturalmente bajos en calorías
- e) Son ricos en vitaminas y minerales y te ayudan a sentirte sano y lleno de energía
- f) TODAS las anteriores

Respuesta: F

Datos divertidos sobre los alimentos

Hasta el siglo XIX los tomates fueron considerados venenosos ya que eran parte de la familia de las mortales "plantas de sombra". Pero por contener licopeno (un caroteno rojo brillante y fitoquímico) que ayuda a combatir el cáncer, ¡ahora no podemos vivir sin ellos!

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Lava las frutas y vegetales SIEMPRE cuando las prepares para cocinar o para comer. Cuando cortes, piques, peles o rebanes comida SIEMPRE pide ayuda o permiso de tus padres.

¿Quieres aprender más? Visita:
[Disney.com/TryIt](https://www.Disney.com/TryIt)

