Libro de Recetas

A Colorful Collection of Tasty Recipes Filled with Fruits and Vegetables By:

The Community Members of Highland Park, CA, Los Angeles County in Collaboration with: County of Los Angeles Department of Health Services, Public Health Nutrition Program, Los Angeles Region Project LEAN (Leaders Encouraging Activity and Nutrition) and Hathaway Family Resource Center.

Add One More Fruit Or Vegetable Everyday

Your Family Deserves Good Health

Project Manager: Johanna Asarian-Anderson, MPH, RD
¡Es Fácil! Campaign Coordinator: Norliza Tayag, RD
Recipe Consultant: Silvina Cox, MPH, RD
Editor: Cindy Young, MPH, RD
Translators: Victoria Quintero, Ivette Sandoval
Graphic Artists: Todd Berrien and Michael Cielo

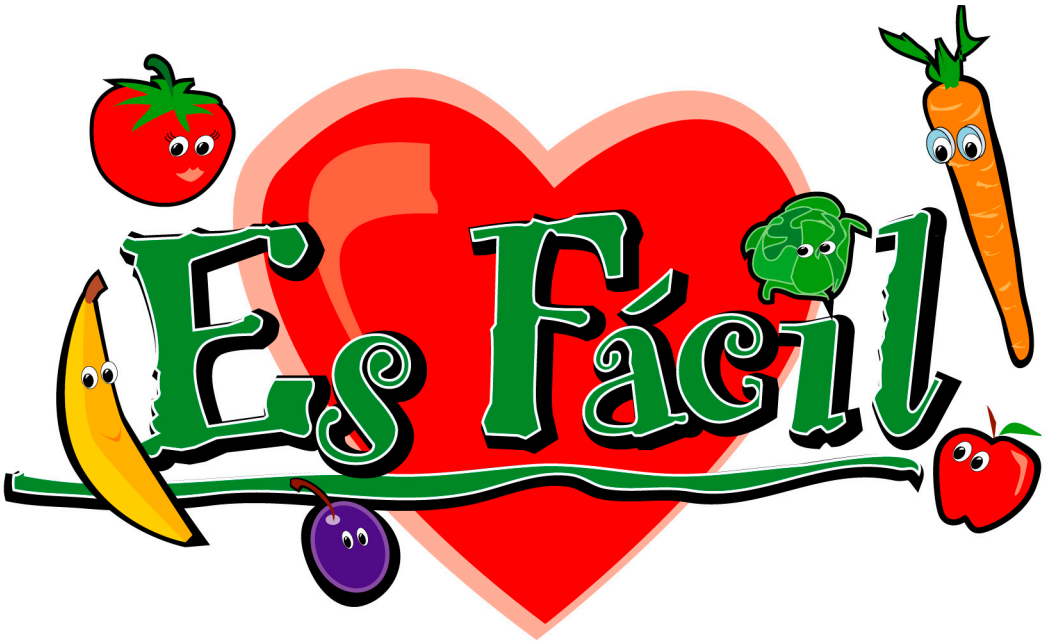
For More Information Call:
County of Los Angeles, Department of Health Services, Public Health Nutrition Program
3530 Wilshire Blvd. Ste., 800, Los Angeles, CA 90010, Phone: (213) 351-7889

A message from the California Department of Health Services. This material was developed with funding support from the national Food Stamp Program, U.S. Department of Agriculture. Food Stamps can help make ends meet. For more information on how to apply, call: 1-877-597-4777. This institution is an equal opportunity provider.

Libro de Recetas

Una colección colorida de recetas sabrosas llenas de frutas y verduras por:

Los Miembros de la Comunidad de Highland Park, CA, Condado de Los Angeles en Colaboración con: El Departamento de Salud Publica del Condado de Los Angeles, Programa de Nutrición Salud Publica, Proyecto Regional de Los Angeles LEAN (Lideres Estimulando Actividad y Nutrición) y El Centro Familiar de Recursos de Hathaway.



Solo Agregue Una Fruta O Verdura Más Todos Los Días

Su Familia Merece Buena Salud

Dirección del Proyecto: Johanna Asarian-Anderson, MPH, RD
Coordinación de Campaña de ¡Es Fácil!: Norliza Tayag, RD
Consultante de Recetas: Silvina Cox, MPH, RD
Editor: Cindy Young, MPH, RD
Traducción: Victoria Quintero, Ivette Sandoval
Gráficos: Todd Berrien y Michael Cielo

Para mas información llamar:
Condado de Los Angeles, Departamento de Servicios Publicos, Programa de Nutrición Salud Publica,
3530 Wilshire Blvd., Ste., 800, Los Angeles, CA 90010, Telefono: 213/ 351-7889.

Un mensaje del Departamento de Servicios de Salud de California. Este material se desarrolló con el financiamiento y apoyo del Programa nacional de estampillas de Alimentos, un programa del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos. Las Estampillas de alimentos le pueden ayudar con su gasto diario de alimentos. Para más información, en cómo aplicar, llame al: 1-877-597-4777. Esta institución es de oportunidades iguales.

Table of Contents

Title Page 2

Table of Contents 4 & 6

Acknowledgements 8 & 10

Preface 12

¡Es Fácil! Libro de Recetas 14

Fruits and Vegetables, "It's in Your Power!"
By Corina Easley 16

Recipes 18 - 48

Appetizers & Beverages

Appetizers

Spinach and Meat Cakes 18

Soups, Salads & Side Dishes

Soups

Vegetable and Fish Soup 20

Salads

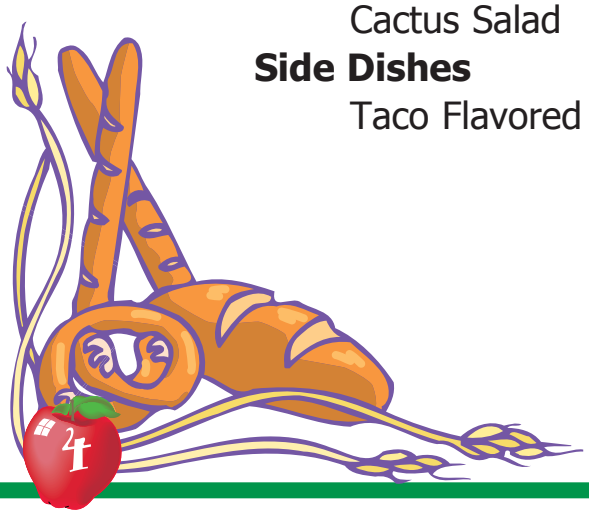
Green Chile Chicken Salad 22

Fresh Spinach and Cilantro Salad 24

Cactus Salad 26

Side Dishes

Taco Flavored Potatoes 28



Indice

Pagina Titular 3

Indice 5 & 7

Reconocimientos 9 & 11

Prólogo 13

¡Es Fácil! Libro de Recetas 15

Frutas y Verduras: No Permita que se Conviertan en Experimentos! Estimule a los Niños a Comer Saludablemiente Permitiendo que Escojan sus Frutas y Verduras Favoritas – Corina Easley 17

Recetas 19 - 49

Bocadillos y Bebidas

Bocadillos

Pastelitos de Pavo y Espinacas 19

Sopas, Ensaladas, y Plato Acompañante

Sopas

Caldo de Pescado con Verduras 21

Ensaladas

Ensalada de Pollo con Chile Verde 23

Ensalada Fresca de Espinaca y Cilantro 25

Ensalada de Nopales 27

Plato Acompañante

Papas con Sabor a Taco 29

Main Dishes

Meat, Fish and Poultry Dishes

Shish-Kabobs 30
Poached Salmon 32
Rice, Chicken, and Garbanzo Burritos 34
Picadillo 36
Green Enchiladas 38
Chicken in Chipotle Sauce 40

Vegetarian Dishes

Polenta with Chile & Queso 42

Dessert and Pastries

Banana Bread 44
Pumpkin Cheese Pie 46
Fresh Fruit Salad with Angel Food Cake 48

Helpful Hints

Produce Pointers 50, 52, 54, 56, 58
Seasonal Produce Guide 62
Tips to Increase Fruit and Vegetable Intake 64
Common Measures 66
Ingredient Substitutions 68
Preparing Foods Using Food Safety Techniques 70
Quick References: How to Use Herbs 72
Herbs & Spices for Latino Dishes 74
How to Store Herbs and Spices 76
Stretching Your Food Dollar 78
Corina's Tips: How to Increase Children's Fruit & Vegetable intake 80

Resources 82 & 84

Platillos Principales

Carne, Pescado, y Aves

Brochetas de Carnes y Verduras 31
Salmón 33
Burritos de Arroz con Pollo y Garbanzo 35
Picadillo 37
Enchiladas Verdes 39
Pollo en Salsa de Chile Chipotle 41

Platos Vegetarianos

Polenta con Chile y Queso 43

Postres y Pasteleria

Pan de Plátano 45
Pastel de Calabaza Amarilla y Queso 47
Ensalada de Fruta Fresca con Pastel de Esponja 49

Sugerencias Utiles

Indicaciones de Frutas y Verduras 51, 53, 55, 57, 59
Guía de Frutas y Verduras de Temporada 63
Consejos en como Aumentar el Consumo de Frutas y Verduras 65
Medidas Comunes 67
Substitutos de Ingredientes 69
Preparar Alimentos Usando Técnicas de Seguridad 71
Texto De Referencia: Como usar Hierbas y Especies 73
Hierbas y Especies para Platillos Latinos 75
Como Almacenar las Hierbas y Especies 77
Estire sus Dólares 79
Consejos de Corina: Como Aumentar Las Frutas y Verduras en Los Niños 81

Recursos

83 & 85

Acknowledgements

Johanna Asarian-Anderson, M.P.H., R.D.
Johanna Asarian-Anderson manages a county public health nutrition program supporting core public health nutrition functions of assessment, policy and program development, and assurance as the Director of the Nutrition Program for the Public Health Services Branch of the County of Los Angeles Department of Health Services, from 1991 to the present. Ms. Asarian-Anderson received her Master of Public Health Nutrition Degree from the University of California, Los Angeles (UCLA), her Bachelor of Arts Degree (BA) in Food and Nutrition with a Chemistry minor from Fresno State University, and became a Registered Dietitian after completing a Dietetic Internship at Veterans Administration Wadsworth Hospital in Los Angeles.

Norliza Tayag, R.D.
Norliza Tayag is a Registered Dietitian and a Public Health Nutritionist with the County of Los Angeles, Department of Health Services, Nutrition Program. She received two Bachelor of Science Degrees from San Diego State University, one in Microbiology with an emphasis in Public Health and one in Food and Nutrition. She is currently completing a Master of Science Degree from California State University, Long Beach in Nutritional Science with an emphasis in Community Nutrition.

Silvina Barberis Cox, M.P.H., R.D.
Silvina Cox received her Bachelor of Science Degree in Nutrition and Dietetics from California Polytechnic University in San Luis Obispo and her Master of Public Health Degree from UCLA. Her expertise is in disease prevention, diabetes and weight management. With a degree in the culinary arts, she uses the art of cooking along with the science of nutrition to bring sound eating habits to her clients. She has also worked extensively with the Latino population to promote their health and well being.

Cindy Young, M.P.H., R.D.
Cindy Young received her Bachelor of Science Degree in Nutrition and Dietetics from Brigham Young University in Provo, Utah and her Master of Public Health Degree from UCLA. She currently works for the County of Los Angeles, Department of Health Services Nutrition Program as a Public Health Nutritionist.

Todd Berrien, B.F.A.
With over 25 years of experience as a "Madison Avenue" Creative Director, Todd is the Director of Social Marketing for Public Health at the LA County DHS. He studied fine art and graphic design at the Art Students League of New York, the School of Visual Arts, Parsons College of Design, Indiana University, and received his undergraduate degree from the University of North Carolina, Pembroke. He studied film production at New York University, marketing at Baruch College, and did graduate study in art at the Savannah College of Art and Design, and Social Marketing at the University of South Florida.

Reconocimientos

Johanna Asarian-Anderson, M.P.H., R.D.
Johanna Asarian-Anderson supervisora del programa de nutrición de Salud Publica del Condado de Los Angeles apoyando los funcionamientos y asesorías y primeras funciones de salud publica y nutrición, y los manejos y desarrollos de programas, y la solidez como Directora del Programa de Nutrición para la Rama de Servicios de Salud Publica del Condado de Los Angeles desde el año de 1991 hasta el presente año. La Señora Asarian-Anderson recibió su Maestría en Salud Publica y Nutrición en la Universidad de California en Los Angeles (UCLA), su titulo de bachiller (BA) en Alimentacion y Nutrición con un titulo secundario en Química de la Universidad del Estado de Fresno, y se convirtió en Dietista Registrada después de haber completado un internado especializado en Dieta en El Hospital de Administración de Veteranos Wadsworth.

Norliza Tayag, R.D.
Norliza Tayag es una Dietista Registrada y una Nutricionista de Salud Publica con el Departamento de Servicios Públicos y El Programa de Nutrición del Condado de Los Angeles. Ella recibió dos títulos de bachillerato en la Universidad del Estado de San Diego. Uno de sus títulos es en Bacteriología con énfasis en Salud Publica, y su otro título es en alimentación y Nutrición. Ella esta actualmente completando un titulo de Maestría en la Universidad de Long Beach en Nutrición y Ciencia con un énfasis en la Nutrición de la Comunidad.

Silvina Barberis Cox, M.P.H., R.D.
Silvina Cox recibió su bachillerato en Nutrición y Dietética en la Universidad Politécnica de California en San Luis Obispo y su Maestría en Salud Publica de la Universidad de UCLA. Su habilidad es la prevención de enfermedades como diabetes y mantenimiento de peso. Con un titulo en las artes culinarias, ella utiliza el arte de cocinar acompañado con las ciencias nutricionales para mejorar los hábitos alimenticios de sus clientes. También, ella a trabajado intensivamente con la población Latina para promover salud y bien estar.

Cindy Young, M.P.H., R.D.
Cindy Young recibió su Bachillerato en Nutrición y Dietética en la Universidad de Brigham Young in Provo, Utah y su Maestría en Salud Publica en la Universidad de UCLA. Ella actualmente trabaja para el Departamento de Salud Publica del Condado de los Angeles, en el Programa de Nutrición como una Nutricionista de Salud Publica.

Todd Berrien, B.F.A.
Mas de 20 años de experiencia de Director Creativo en Madison Avenue, es el Director Social de Mercadotecnia del Departamento de Salud Publica y del Condado de Los Angeles. Estudió Arte en la Liga de Estudiantes de Nueva York, La Escuela de Artes Visuales, El Colegio de Diseño Parsons, La Universidad de Indiana, y recibió su grado de bachillerato en la Unversidad de Carolina del Norte, en Pembroke. El estudió producción de cinema en la Universidad de Nueva York, y Mercadeo en El Colegio Baruch. Se graduó en arte y diseño en El Colegio The Savannah.

Michael Cielo, B.A.
Michael Cielo is a graphic designer and freelance illustrator. He received a Bachelor of Arts Degree from California Polytechnic State University, Pomona in Graphic Design. Currently, Michael owns his own business.

Victoria Quintero
Victoria Quintero is a Community Health Worker for the County of Los Angeles, Department of Health Services, Public Health Nutrition Program. She received her Medical Assistant Diploma and Cardiac Technician and Phlebotomy Certification at The Los Angeles Trade Tech College.

Joan Gustavson, B.S.
Joan Gustavson is the Research Analyst for the County of Los Angeles Nutrition Program. She received a Bachelor of Science degree in Psychology from North Dakota State University. Joan has been doing research in the psychology of eating for the past 30 years.

Shirley Thornton, Ed.D.
Dr. Shirley Thornton is the Coordinator of Los Angeles Region Project LEAN (LEAN), a core program of the County of Los Angeles, Department of Health Services, Nutrition Program. She received the Doctor of Education in Counseling Psychology from Boston University and is completing the Master of Public Health at California State University at Northridge.

Special Thanks to:

Hathaway Family Service Center – for the recipes, testing of the recipes and technical support

Binational Border Health Program – for Spanish translation and recipe testing

Andrea Giancoli, M.P.H., R.D - for recipe analysis

Corina S. Easley, Health Education Assistant, Gold Coast Region Project LEAN – for her words of inspiration

Northcoast Region Project LEAN – for technical assistance

Maria Keckler – for Spanish translation

Michael Cielo, B.A.
Michael Cielo es un diseñador grafico e ilustrador independiente. El recibió su Bachillerato en Diseño Grafico en la Universidad Politécnica de Pomona del Estado de California. En la actualidad Michael posee su propio negocio.

Victoria Quintero, C.H.W.
Victoria Quintero Trabajadora de Salud Comunitaria por el Condado de Los Angeles Departamento de Salud Publica Programa de Nutrición. Ella recibió su Diploma de Asistente Medico y técnica en Cardiogramas y flebotomía en el colegio Tecnológico de Los Angeles Trade Tech College.

Joan Gustavson, B.S.
Joan Gustavson Investigadora Analista para el departamento de Nutrición del Servicio de Salud Publica del Condado de los Angeles. Ella recibió su bachillerato en Psicología en la Universidad del Estado de Dakota de Norte. Joan ha estado investigando acerca del habito psicológico de la alimentación por los últimos 30 años.

Shirley Thornton, Ed.D.
La Doctora Shirley Thornton es la coordinadora del Proyecto Regional de los Angeles (LEAN), el corazón del programa de Nutrición del Departamento de Salud Publica del Condado de Los Angeles. Ella recibió su Doctorado en Educación y Consejeria Psicología en la Universidad del Estado de Boston y esta completando actualmente su Maestría en Salud Publica en la Universidad de Northridge en el Estado de California.

Agradecimientos Especiales a:

Hathaway Centro Familiar de recursos y Servicios – Por las recetas, pruebas de las recetas y Apoyo técnico.

Programa Binational Fronterizo de Salud – Por traducciones en Español y pruebas de recetas.

Andrea Giancoli, M.P.H., R.D – Por el análisis de recetas.

Corina S. Easley, Asistente de Educación de Salud, Gold Coast Region Proyecto LEAN – Por sus palabras de inspiración.

Northcoast Region Project LEAN – Por asistencia técnica.

Maria Keckler – Por las traducciones en Español.

Preface

The Promotoras Comunitarias Training Program was established in 1991 by Planned Parenthood Los Angeles. This Program is designed as a grassroots, outreach educational program that empowers Latinas and their families to become advocates for their own healthcare.

Since 1995, Planned Parenthood Los Angeles and Hathaway Family Resource Center have been collaborating in this program. Together, they have trained more than 37 women as Promotoras Communitarias in the Highland Park area.

In July of 1999, Hathaway Family Resource Center extended its collaboration to the Los Angeles County Public Health Department, Nutrition Program and Binational Border Health Program, to promote healthy nutrition in the community. This project trained 22 Promotoras to teach the importance of healthy cooking, increased fruit and vegetable consumption, and incorporating physical activity into daily activities.

The Promotoras Program held a recipe contest in the Highland Park community to promote healthy eating using the community's own recipes. More than fifty recipes were submitted. The recipes selected for this cookbook came from this contest. After the selected recipes were tested and modified to make sure they were healthy and delicious, the Promotoras tested the modified recipes.

We at Hathaway Family Resource Center are proud of the accomplishments of all of the Promotoras that have gone through our program. Through the hard work and diligence of the Promotoras and the commitment of our partners, this cookbook was made possible. We hope you enjoy this cookbook with your families!

Warm regards,

Silvia Esqueda, M.S., L.M.F.T.
Interim Executive Director
Hathaway Family Resource Center

Prólogo

El Programa de Entrenamiento de Promotoras Comunitarias fue establecido en 1991 por Planned Parenthood Los Angeles. Este programa educativo esta diseñado para alcanzar y fortalecer a mujeres latinas y sus familias, para que ellos mismos aboguen por su salud.

Desde 1995, Planned Parenthood Los Angeles y el Centro Familiar de Recursos de Hathaway han colaborado juntos en este programa. Juntos han capacitado a más de 37 mujeres como Promotoras Communitarias en el área de Highland Park.

En Julio de 1999, El Centro Familiar de Recursos de Hathaway expandió su colaboración con el Departamento de Salud Publica del Condado de Los Angeles, el Programa de Nutrición y Programa Binacional Fronterizo de Salud, para desarrollar un programa de nutrición. 22 Promotoras Communitarias han sido capacitadas para educar a nuestra comunidad en la importancia de tener una alimentación saludable aumentando el consumo de frutas y vegetales incorporando a la vez las actividades físicas.

El programa de Promotoras llevo acabo un concurso de recetas en la comunidad de Highland Park para promover alimentación saludable usando las recetas de la propia comunidad. Más de cincuenta recetas fueron sometidas. Las recetas de este libro fueron seleccionadas de este concurso. Después de seleccionarse las recetas se probaron y modificaron para asegurar que estuvieran saludables y deliciosas, las Promotoras probaron las recetas modificadas.

Nosotros en El Centro Familiar de Recursos de Hathaway estamos orgullosos de los logros de las Promotoras que han pasado por nuestro programa. Este libro fue posible a través de trabajo duro y diligencia de las Promotoras y la devoción de nuestros socios. ¡Esperamos que disfruten de este libro con sus familias!

Con Mucho Cariño,

Silvia Esqueda, M.S., L.M.F.T.
Director Ejecutivo Interino
Centro Familiar de Recursos de Hathaway

¡Es Fácil! Libro de Recetas

¡Es Fácil! Libro de Recetas is the fresh, new, low-fat cookbook from Los Angeles Region Project LEAN (Leaders Encouraging Activity and Nutrition). This cookbook is a collection of easy, ethnically inspired recipes created and tested in the family kitchens of community members from Highland Park, CA. These colorful and tasty recipes are filled with crisp fruits and vegetables, tantalizing herbs and succulent salsas. Imagine recipes bursting with flavors such as cilantro, lime, garlic and chiles – it will make your tastebuds want to dance!! Even the pickiest eaters will be enticed to sample these fruit and vegetable packed recipes.

The original recipes were tested and modified by Silvina Cox, MPH, RD, a dietitian with a flair for creating flavorful, low-fat dishes. Following modification, families from the community "road tested" the recipes in their own kitchens.

Community members are speaking out, "My family loves these recipes. When I make the recipes from this cookbook they eat all the fruits and vegetables and ask for more!" (satisfied mom)

In addition to great ideas on how to incorporate more fruits and vegetables into your cooking, you'll find information on:

- Common measurement conversions
- Cooking with herbs
- Common cooking substitutions
- Kitchen food safety tips
- Tips on how to involve children in meal preparation
- Ideas on how to stretch your food dollar

The Nutrition Program of the County of Los Angeles, Department of Health Services, Los Angeles Region Project LEAN and Hathaway Family Resource Center compiled this cookbook with support from the USDA-funded Nutrition Network Program of the California Department of Health Services.

¡Es Fácil! Libro de Recetas

¡Es Fácil! Libro de Recetas es fresco, nuevo, y bajo en grasas original de Los Angeles Project LEAN
(Lideres Enforzando Actividad Física y Nutrición).
Este libro de recetas es una colección fácil, étnicamente inspirada, con recetas creadas y probadas en cocinas de familias de miembros de la comunidad de Highland Park, CA. Estas recetas son de colores sabrosas y llenas de frutas y verduras crujientes. Salsas de hirvas/ especies tentadoras de sabor. Imaginese recetas explotando con sabores como cilantro, limon, ajo y chile, esto le da un sabor a su paladar, "hasta las personas más difíciles para comer quedarán satisfechos con estas recetas llenas de frutas y verduras.

Las recetas originales fueron probadas y modificadas por Silvina Cox, MPH, RD, una dietista con su instinto de creatividad y sabor, los platillos son bajos en grasa. Las familias de la comunidad probaron las recetas con entusiasmo en sus propias cocinas.

Miembros de la comunidad dicen, "A mi familia les encantan estas recetas. ¡Cuándo cocino recetas de este libro se comen todas las frutas y verduras y preguntan por mas!"
(madre satisfecha)

Consejos en como incorporar mas
Frutas y verduras cuando cocine,
Tambien encontrará información en:

- Medidas Comunes, conversiones
- Cocinar con hiervas/especies
- Substitutos comunes para cocinar
- Consejos sobre seguidad alimenticia en la cocina
- Como involucrar a los niños en la preparación de alimentos
- Consejos en como estirar sus dólares

El programa de Nutrición del condado de Los Angeles, Departamento de Salud y Servicios, y Los Angeles Region Proyecto LEAN y Centro Familiar de Recursos de Hathaway, Colaboró con este Libro de Recetas. Los fondos para este proyecto fueron otorgados por el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos, proveedor de igualdad de oportunidades.

Fruits and Veggies: Don't Let Them Turn into Experiments! Empowering Kids to Eat Healthy by Letting Them Choose Their Favorite Fruits and Veggies

By: Corina S. Easley, Health Education Assistant
Gold Coast Region Project LEAN

"Honey, your experiment is ready," my husband exclaimed, as he opened the refrigerator. His comment had become the perpetual weekly joke at our home. My husband, Lance, and my 14 year old son, Daniel, often joked about how many experiments Mom managed to produce in what they called the "rotter," more commonly known as the refrigerator crisper. You see, I often returned from the grocery store with an assortment of fresh fruits and veggies for my family. Sadly, the wholesome assortment of healthy foods, nicely placed in the rotter, often went untouched for days until awful things grew from them, thus becoming my weekly experiments. I just couldn't understand why my family wouldn't eat what I chose, so on average, five to eight dollars went down the drain every week. Why? Simple—I bought the vegetables and fruits I liked, but I never bothered to ask my husband and son what they liked. Big mistake!

Recently, I discovered the immense value of getting my family, especially my son, involved in the decision making process of choosing healthy foods. I've realized that they should be able to eat what they like, not simply what I like. Frustrated to see Daniel start his day with only a bowl of Cheerios, I asked him why he didn't like to eat fruit with his cereal. "Because you never buy what I like," he answered. I was shocked. It was Daniel's confession that made me realize that I had falsely assumed that if I liked green peas and tangerines, Daniel would like them too. I had never taken the time to ask my family what they like. No wonder my produce were never touched and left to rot.

Not all lost, I knew it was time to do some homework and get to know my son's likes and dislikes when it came to eating fruit and veggies. So, I asked him to make a list of his three favorite fruits and three favorite veggies—things he would be willing to eat. His list included grapes, strawberries, bananas, broccoli, corn, and potatoes. Interestingly, only two of his six choices were regularly found in my refrigerator. This explains why the zucchini, spinach, tomatoes, and tangerines were the mold harvesting experiments neatly packed in the rotter. Well, this was a great start—we were finally communicating!

Next, I decided to take Daniel grocery shopping for his six favorite fruits and vegetables. I watched, as he looked at his list and picked his favorites from the produce department. I think he felt respected and empowered, making his own choices. This was a huge step in the right direction! For the first time, I realized that all along I had taken the role of the good Latina mother who intuitively knows what is best for her best for her children and has no need to ask for their opinion—that is how I was raised.

(See Empowering Kids, page 60)

Frutas y Verduras: No Permita que Se Conviertan en Experimentos! Estimule a los Niños a Comer Saludablemente Permitiendo que Escojan sus Frutas y Verduras Favoritas

Por: Corina S. Easley, Health Education Assistant
Gold Coast Region Project LEAN

"Mi amor, tu experimento está listo," anunció mi esposo cuando abrió el refrigerador. Esta ha sido la broma más común en mi casa por algún tiempo. Mi esposo Lance y mi hijo Daniel quien tiene catorce años siempre están bromeando hacerca de todos los experimentos que yo tengo en lo que ellos llaman el podridor ó lo que ustedes conocen como el cajón de las verduras. En realidad, lo que pasa es que cada semana que regreso de compras, pongo todas las verduras que compro en los cajones del refrigerador, pero como a nadie le importa que son muy saludables, nadie se las quiere comer. Así que para el final de la semana, después de que se empiezan a descomponer y empiezan a oler un poco feos, mi esposo y mi hijo dicen que son experimentos. La verdad es que nunca he podido comprender como es que nadie quiere comerse lo que compro. Cada semana gasto dinero en lo que yo pienso es lo mas saludable para mi familia, pero ya veo que el problema es que realmente nunca les he preguntado que es lo que les gusta comer a ellos.

Recientemente discubrí la importancia de preguntarle a mi familia, especialmente a mi hijo, lo que le gusta comer. Me he dado cuenta que no es suficiente alimentarles lo que a mí me gusta. Tengo que considerar lo que ellos quieren comer. Cuando le pregunté a Daniel porque no le ponía fruta a su cereal, él me contestó, "Porque nunca compras lo que a mí me gusta." Su respuesta me sorprendió muchísimo. Desde ese día me dí cuenta que solo porque a mí me gustan las mandarinas ó los chicharos, eso no significa que les gustan a todos los demas. Ahora me doy cuenta porque todas mis frutas y verduras se convierten en experimentos.

Pero como dicen que núnca es tarde para cambiar, dicidí hacer algo diferente para ayudar a mi hijo a comer más frutas y verduras. Le dije que hiciera una lista de sus tres frutas y verdures favoritas—cosas que él se comería. Sú lista incluyó uvas, fresas, plátanos, brécol, elote y papas. Curiosamente, por lo normal solo compro dos de esas selecciones. Eso explica porque mis espinacas, mis tomates ó mis calabazas siempre se hechan a perder. Bueno, por lo menos ahora ya se lo que está pasando.

Lo próximo que hice fue llevar a Daniel al supermercado a comprar lo que a él le gusta. Me divertí viéndolo escoger las frutas y verduras que le gustan a él. Yo pienso que se sintió importante y respetado al poder hacer sus propias decisiones, lo que ha sido un gran paso en la dirección correcta. Esa fué la primera vez que me dí cuenta que la mayoría del tiempo asumo el papel de madre Latina quien intuitivamente sabe que es lo mejor para su familia sin considerar la

(Estimulando a los niños, mire la pagina 61)