

SAMMIE & SAX

En ^{EL} Mundo ^{DE} La Quinua

La búsqueda de La comida balanceada



Sheila Kemper Dietrich

ilustrado por
Timothy Foss

traducido por
María Juliana Pinzón

SAMMIE & SAX

En ^{el} Mundo ^{de} La Quinua

Sheila Kemper Dietrich es la fundadora y directora general de Livliga, una marca de vajillas saludables, diseñadas por artistas para ayudar a las personas y a las familias a llevar vidas más saludables.

Timothy Foss es el Director Creativo de Livliga.

VisualQs, LLC, Boulder 80308

www.livligahome.com

©2018 by VisualQs, LLC

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse o transmitirse de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, incluidas fotocopias, grabaciones o un sistema de almacenamiento y recuperación de información, excepto por un revisor que puede citar pasajes breves en una reseña que se publicará impreso en una revista o periódico, sin el permiso expreso por escrito del autor, excepto en el caso de citas breves incorporadas en artículos críticos y reseñas.

Por favor, remita todas las preguntas pertinentes al editor. Publicado en 2018.

20 19 18 17 16 15 14 13 1 2 3 4 5 6

eISBN-13: 978-0-9890149-1-5

Número de control de la Biblioteca del Congreso: 2018902435



Primer libro de la serie:
Las Aventuras de Sammie y Sax



Comer saludablemente es un viaje formado por muchos factores, que incluyen nuestra etapa de la vida, las circunstancias, las preferencias, el acceso a los alimentos, la cultura, las tradiciones y las decisiones personales que tomamos a lo largo del tiempo. Todas las opciones de comida y bebida cuentan. MiPlato ofrece ideas y consejos para ayudarle a establecer una alimentación más saludable que satisface sus necesidades individuales y mejore su salud.

Agradecimientos

Muchas veces, los agradecimientos terminan agradeciendo a la familia. Quisiera comenzar agradeciendo a la mía. Tengo la fortuna de tener un marido increíble que no solo me animó, sino que también cambió su vida para ayudarme a cumplir mi sueño realidad al crear este libro y los productos infantiles de Livliga. También quiero agradecer a mis tres hijos maravillosos. Cada uno de ellos me animó y aconsejó en momentos críticos del proceso creativo de este libro. El destino jugó un papel importante en hacer que Livliga, Sammie & Sax y este libro hayan sido realizados. El haber sido introducida al talentoso Tim Foss permitió que la calidad y el contenido de estas creaciones no solo fueran divertidas sino fabulosas. Ha hecho la aventura mucho más gratificante y divertida.

Soy afortunada de tener amigos de muchas profesiones y talentos que estuvieron dispuestos a llevar a cabo una colaboración y tareas como editar y examinar las páginas de este libro porque creían en el proyecto y creían que era posible hacerlo realizar. Agradecimientos específicos a mis grandes amigos: Enid Dodson, Margo Humenczuk, Michelle Bolton King y Kit Nathan Smith. Quiero agradecer especialmente a María Juliana Pinzón y a David Dadone por la versión en español de este libro, sin ellos no habiéramos podido hacer que Sammie y Sax se realizaran en otro idioma y para alcanzar a un público más amplio.

Sheila Kemper Dietrich

Dedico este libro a Dana Elkun y Eli Jupiter, mi nueva familia, por haberme motivado a crecer. Le agradezco a mi madre, padre y hermano por haberme dado la oportunidad de dedicar tiempo para descubrir esta motivación. Agradezco a Sheila y Walt por el don de contar un cuento que puede ayudar a las familias a que les guste la comida buena y saludable.

Tim Foss

Prefacio

Queridos padres,

Como madre, quiero lo mejor para mi hija. Se que mi deber es enseñarle a ser una mejor persona, tanto por dentro como por fuera. Temo por ella porque la obesidad corre en mi familia y tiene síndrome de Down, que causa un metabolismo lento desde una edad muy temprana. Los niños necesitan que se les enseñe a comer bien, así que hemos intentado modelar opciones de comidas saludable para Emma, desde que era bebé.

Ahora hay una maravillosa herramienta para enseñar opciones de comidas saludable a los niños pequeños. A través de un cuento interesante y bellas ilustraciones, Sheila Dietrich ha dado vida a lo divertido y delicioso que puede ser comer una comida balanceada. Como educadora, veo este libro como un recurso invaluable para padres, educadores, proveedores de cuidados infantil y profesionales médicos que desean enseñarle a los niños cómo llevar una vida saludable desde una edad temprana y luchar contra los casos de obesidad infantil, que continúan creciendo. Como madre, veo este libro como un cuento encantador para leer con mi hija.

Enid Dodson,
Consultora Nacional y Diseñadora Escolar, Aprendizaje Expedicionario

Introducción

Querido padre, abuelo o defensor de niños,

Me complace presentarles el nuevo libro de Sheila Dietrich junto a sus personajes Sammie y Sax en su aventura en busca de una comida balanceada, después de haber ayudado a su familia con la nutrición mientras sus hijos eran pequeños.

Los niños disfrutaban de un peso saludable antes de que los restaurantes incrementaran el tamaño de sus platos, azúcares, frituras y comidas altamente procesadas.

Como nutricionista registrada y especialista certificada en nutrición pediátrica, no puedo recalcar lo suficiente y lo esencial que es el desarrollo para todos los niños durante su infancia de crear buenos hábitos alimenticios para que vivan una vida saludable. Los niños que están expuestos a una variedad de alimentos saludables servidos en porciones apropiadas para su edad, aprenden hábitos alimenticios saludables que los ayudarán a mantenerse sanos durante toda la vida.

A la mayoría de los niños les gusta comer diferentes tipos de comida y los disfrutan aún más cuando participan en el cultivo, selección o preparación de los alimentos. Para aquellos que son más tímidos al comer, el introducir los alimentos con un cuento y un espíritu de aventura puede despertar la curiosidad en el niño y hacer que el probar alimentos nuevos sea más divertido. Ayude a su hijo a aprender a como disfrutar de buenos hábitos alimenticios con esta emocionante aventura y sirva algo de comida apetitosa y saludable en la línea Livliga infantil.

A todos los niños les encantan las aventuras, y con el cuento de Sammie y Sax, Sheila Kemper Dietrich introduce la alimentación saludable de una manera que llama al espíritu aventurero de un niño. Un viaje a un mercado siempre es divertido, y la variedad de frutas, verduras, cereales e incluso carnes y lácteos saludables es suficiente para que cada niño encuentre nuevos alimentos apetitivos para probar. Aprender a escoger, preparar y disfrutar de comidas saludables es una gran experiencia familiar que todos los niños deberían tener. La vajilla Livliga es una herramienta divertida para guiar a su hijo a una alimentación saludable. Únete a Sammie y Sax para ver qué divertido y saludable puede ser comer.

Margo Murray Humenczuk, MA, MBA, RD, CSP, LD

SAMMIE & SAX

En ^{el} Mundo ^{de} La Quinoa

La búsqueda de La comida balanceada

Sheila Kemper Dietrich

ilustrado por
Timothy Foss

traducido por
María Juliana Pinzón

VisualQs, LLC, Boulder, Colorado



–¡Buenos días, mamá!– Sammie canta mientras salta hacia la cocina.

–¡El desayuno se ve delicioso! ¿Qué hay para comer? ¿Podemos comer papas fritas y salsa?–

–¡O helados con galletas!– añade su hermanito Sax, mientras que alzaba la mirada del libro que leía.

Mamá se ríe, –Bueno, sé que a ustedes dos les gustan esas comidas, pero necesitaremos planificar una comida más balanceada. ¿Podrían ayudarme a hacer una lista de compras?–

–¡Claro! ¿Pero qué es una comida balanceada?– Sammie pregunta mientras aun tenía un poco de pan tostado en la boca. Su madre está a punto de responder, cuando **DE REPENTE ...**



–¡¡ACHUUU!!–

Sax estornuda al colocarse su gorra favorita. –Perdón, mi gorra de curiosidad me hace estornudar. Pero ¡NO SE PREOCUPEN! ahora estoy ¡LISTO PARA PENSAR!–

–¡GUAU! ¡GUAU!– ladra el perro Rhubarb al comerse un trozo de pan.

Sammie termina su bocado y dice –¿Pero por donde empezamos?–

–¿Porque no buscan en los libros de recetas?– Mamá responde mientras que disfruta de una taza de café.



–¡Bueno! ¡Gracias!– Sammie exclamó para luego dirigirse a la biblioteca de la casa. Rhubarb y Sax la siguen bien cerca.

–¡Suerte!– El padre les desea,
–Por favor ten cuidado subiéndote en esa silla!–

–Bu-e-n-o-o... Papi–. Sammie empieza a escalar con mucho esfuerzo la biblioteca.

–Uuuuy...
¡AYYYY!–



¡¡ZAS!!!

–¡GUAU!– ladra Rhubarb.

–¡AYYY!– grita Sax. –Lo siento–, se disculpa Sammie y luego ve el desorden de libros a su alrededor.



–Mmm–, exclamó Sax al arreglarse sus lentes.

–¡Mira en este libro!– él señala, –Aquí hay un plato lleno de vegetales, pescado y algo que... ¿Que es eso Sammie?–

–¡Camote, que rico! ¡Es mi favorito!– dice Sammie sentándose al lado de la montaña de libros que se encontraba cerca de su hermano. –¿Como sabemos si toda esa comida hace un plato balanceado?–

–¡Buena pregunta!– Sax contesta.

–¿Sax, acabas de decir “¡Buena Pregunta!”?– Sammie pregunta con una sonrisa y un guiño. Sax también sonríe aún más fuerte y dice:

–¡Si, claro que si Sammie!– y en menos tiempo que un latido de Rhubarb, salen corriendo hacia el cajón de la cocina gritando,

–¡Es hora de la *CUCHARA MÁGICA!*–



–¡Guau, Guau!–
Rhubarb esta de acuerdo.

–La cuchara LivSpoon mágica–, le susurro Sammie a su hermano mientras que la admiran juntos.

–Mira como brilla–, dice Sax, –siempre se ve dispuesta para una aventura–.

Sax agarra la cuchara LivSpoon firmemente.

Sammie dice –¡súbete hermanito!– y Sax sube a la espalda de Sammie.



–¿Listo?– pregunta Sammie.

–¡Listo!– responde Sax.

Sammie empieza una de sus rimas famosas.

*O, la comida balanceada
¿Eres fuerte como una espinaca crujiente?
¿O delgado como un espárrago asado?
Oh, rica y bien preparada.*

*Oh, cuchara mágica
¿A donde iremos?
ayúdanos en la misión crítica
y un plato balanceado
encontraremos.*



Mirándose el uno al otro ellos gritan
–¡CUCHARA MÁGICA, LLÉVANOS LEJOS!–

–¡Sax, mira toda esta comida! ¡Quiero decir piezas de rompecabezas!
¡Me refiero a rompecabezas de alimentos! ¡O alimentos de la gente!
¡CUALQUIERA! ¡Solo mira! ¡Todos hablan y se mueven! ¡Qué tierra
tan mágica y tan asombrosa!–



–¡ACHUUU!– Sax estornuda mientras intenta ajustar su gorra de curiosidad. –¡Ajá!– dice, con un pensamiento claro, –¡Parece que estamos en una tierra mágica de comidas que hablan como personas!–



Sam se ríe, –¡Sax! ¡Eso es lo que te acabo de decir!–

–Niños, bienvenidos a La Tierra de la Quinoa–, los saluda la pieza de zanahoria que pasa por ahí en camino a la ciudad.

–¡Qui quién?– Sammie se pregunta en voz alta.



–Qui-nua–, responde una gran pieza de rompecabezas de brócoli. –Es un pequeño grano sabroso que revienta cuando lo masticas. Aquí crece por todos lados. Soy la Sra. Brócoli, un placer conocerte. ¿Qué los trae a mi patio?–

–Yo soy Sammie, y este es mi hermano, Sax–, Sammie responde.

–¡Estamos aquí con la misión de encontrar comidas balanceadas!– Sax responde en voz alta.

La Sra. Brócoli se ríe amablemente y dice: –Están aprendiendo sobre comidas balanceadas, ¿verdad?–

–¡Sí!– exclamo Sammie, –¡eso es!
¡Seguro que te ves deliciiiiiiiosa!
¿Eres una comida balanceada?–

–Bueno, soy hermosa y tengo flores verdes encantadoras–, explica la Sra. Brócoli con orgullo.

–Y estoy absolutamente llena de calcio, como la leche, para ayudar a que tus huesos crezcan fuertes. Pero...– ella suspira, –No soy una comida balanceada. ¡Ahora debo cuidar de mis flores, que son mis niñas, y llevarlas al mercado!–

–¡Bueno, gracias!– saluda Sammie, siguiendo a Sax y Rhubarb por el camino.



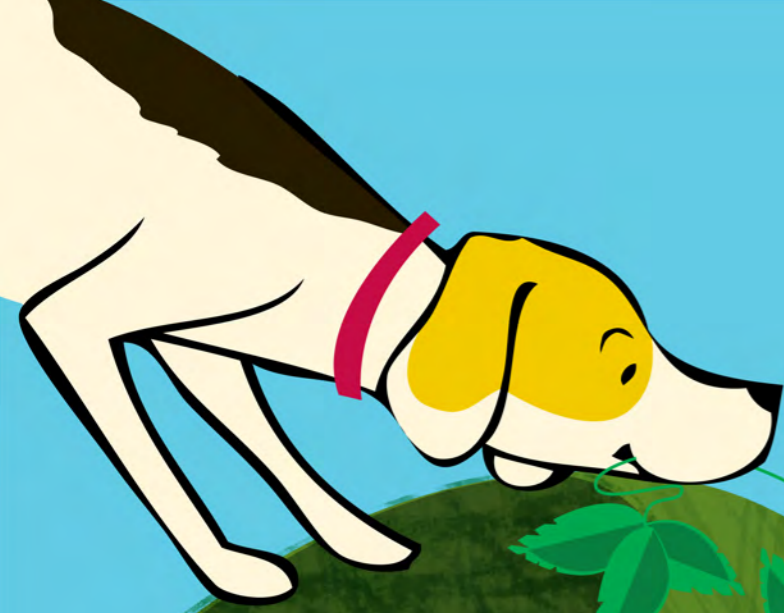
—¡Espera Rhubarb!— Sax grita,
—¿¡A donde vas!?!—

—¡Creo que
encontró un
sembrado de
fresas!—, grita Sammie
mientras corre detrás de él. —¡Ten cuidado
con las fresas pequeñas!—

Sax se detiene de repente frente a una gran
pieza de rompecabezas de fresa. Manteniendo
firmemente su gorra de curiosidad, él dice:
—Disculpe, señora. ¿Está bien si nuestro
perro, Rhubarb, juega con las fresas?—

Mirando a Rhubarb, la señora fresa responde
con severidad, —ten mucho cuidado con las
pequeñas, Rhubarb—. Luego se voltea
hacia Sax y le pregunta:

—¿Niño, qué es lo que
tienes enganchado a
tu cinturón?—



Sax, sorprendido, responde, –Oh, ¡esta es nuestra cuchara mágica! ¡Nos trajo hasta aquí en nuestra misión de encontrar comidas balanceadas! ¿Tu eres una?–

–Pues, yo soy de un rojo brillante llena de puntitos con semillas. Los cocineros me adoran porque me veo muy bien en cualquier comida. También me gane un premio por ser la fruta más saludable para el corazón. Pero no importa que tan famosa sea, yo no soy una comida balanceada–.

–¡Caray, eres increíble! Nuestro abuelo necesita tu ayuda para resolver sus problemas cardíacos–, dice Sax asombrado.

La Sra. Fresa, mirándoles cariñosamente, responde: –Siempre estoy feliz de hacer nuevos amigos. Buena suerte con su misión, niños–.

–¡Gracias por todo!– dicen Sammie y Sax juntos mientras Sax saca a Rhubarb de donde están las fresas pequeñas.



Levanto la nariz y oliendo el aire, Rhubarb entra en el profundo bosque.

—¡Tras de él!— grita Sammie, y los niños corren entre los árboles.

—¡Guau, Guau!—

—¡GLU-GLU!—

—¡Guau, Guau!—



—¡GLU-GLU! ¡Interrumpiendo mi siesta de esa manera!—
declara un gran pavo, rizando sus plumas.

—¡Rhubarb, por favor deja de ladrar! ¡Es solo un pavo!— suplica Sax.

–¿Solo un pavo? No soy SOLO un pavo, joven–, dice el Sr. Pavo.

–Si debes saberlo, mi carne es la favorita entre la mayoría de las personas y fortalece tus músculos, también te da más energía para jugar y pensar... ¡y veo que lo necesitas!–

–Perdón por molestarlo, señor. Entonces, ¿esto significa que es la comida balanceada que hemos estado buscando? Estamos en una misión, ves–, explica Sammie.

–Grumpf– gruñe el Sr. Pavo, –Me temo que tú y tu perro están abriendo la puerta equivocada. Incluso con mi papel principal en la cena de Acción de Gracias, no soy una comida balanceada. Sigue con tu misión. Pasea por la ciudad y pregúntale a alguien más. ¡GLU-GLU! Necesito terminar mi siesta. ¡Y llévate ese perro ruidoso contigo!–

Sax responde con un suspiro, –Está bien. Gracias por su ayuda. Nos iremos ahora. Vamos Rhubarb, vamos Sammie. Caminemos de regreso a la carretera–.



–Hola niños. Soy la señorita Torta Catherine LaQuiero. Se ven perdidos y un poco hambrientos. ¿Puedo ayudarlos? ¿Qué tal algunos pastelitos y leche? Y aquí hay un platillo para darle un poco de agua a tu perro–.

Sammie se pone de pie y dice: –No estamos perdidos, señorita Torta LaQuiero. ¡Estamos en la misión de encontrar una comida balanceada!–



–¡Oooh! ¡Que emocionante! ¡Deben estar muriéndose de hambre! ¿Qué tal un bocado de mí glaseado? Es crema de cereza con caramelo, chocolate y malvaviscos–, dice la señorita Torta LaQuiero tentadoramente.

–¡Esto si que se ve increíble! ¿De casualidad, es una comida balanceada?– Sax jadea.
–¡eso espero!–

–Queridos, soy bastante BELLA y muy DULCE, pero no tengo idea a qué te refieres con una comida balanceada. Suena serio y nadie me toma en serio. Solo estoy por diversión. A la gente le encanta invitarme a fiestas, pero no soy de mucha ayuda. Ve a hablar con alguien en el mercado. Estoy segura de que te ayudarán–, dice con una dulce sonrisa. –Toma algunas galletas contigo. ¡No se las coman todas! Son buenas para que la gente hable–.

Con una chupada de labios, Sax responde, –Está bien señorita Torta LaQuiero–.

–Gracias por las galletas–, agrega Sammie mientras se van.





Pescado

Elote

Queso

Pan

Reciclaje

Jugo

Después
de caminar un
rato por el mercado,
Sammie decide visitar al
Sr. Camote en su puesto
de verduras. –Hola, señor.
Nos preguntamos si podría
ayudarnos–.



–Muy ocupado,
niños. ¡Muy
ocupado!–
dice Sr. Camote
afanado.

–Si nos dices
que eres una comida
balanceada, tenemos una galleta
de la señorita Torta LaQuiero para
ti–, Sax sonrío con optimismo.

El Sr. Camote hace una pausa y sonrío,
–¿Estás tratando de sobornarme?
Bueno, para tu información,
también soy un alimento



abundante
que protege a
las personas de los
resfriados desagradables
y hace huesos fuertes.
Pero, por desgracia, no soy
tu respuesta a una comida
balanceada–.

Sammie y Sax gritan,

–¡Oh, NO! Amamos
los camotes ¿Por qué
no puedes ser la
respuesta?–

–Estoy tan cansado. ¡Mi gorra de curiosidad está completamente a su limite!
Hemos hablado con tantas comidas, y todas nos han dado la misma respuesta–,
lamentó Sax, apoyándose en Rhubarb.

Con una voz triste y pequeña, agrega, –¡Parece que
no hay NINGÚN alimento que sea una comida
balanceada!–



Sammie hace pucheros,
–Parece que NUNCA encontraremos una
respuesta en esta aventura–.

–¿Qué le diremos a mamá? ¿Qué vamos a comer
para la cena? ¡No podemos regresar ahora! ¡Alguien
tiene que ayudarnos!– Sax suplica, mirando
alrededor del mercado.



Sax luego ve a la Sra. Brócoli sonriendo y saludándolo con la mano.

–No se preocupen, niños, algunos nuevos amigos suyos tienen algo que mostrarles.



¡Den la vuelta y echen un vistazo!–

Todo el mercado
canta:

*¡Colocanos **JUNTOS**
para balancear tu comida!
¡Come esto todos los
días y mira cómo te
sentirás!*

Granos

Proteína

Frutas
& Verduras

Arroz

trigo

Quinoa



La Combinación Ganadora



–¡Así que ésa es la razón por las cuales son gente-piezas de un rompecabezas de comida!–
Sammie dice felizmente. –¡Se unen para mantenernos sanos!–

–¡Tenía razón!– bromea Sax,

–¡No hay NINGÚN alimento que sea una comida balanceada!
Necesitamos verduras como brócoli, frutas como bayas, carnes como el pavo y
carbohidratos como el camote o granos como la quinua.



¡Eso es lo que significa balancear! ¡Una
comida con TODOS estos alimentos!–

–¡Ahora podemos ir a casa y planificar nuestra propia comida balanceada!– Sammie
aplaude con alegría, –¡Sax! ¡Prepárate para VIAJAR!–

—¿Listo?— pregunta Sammie.

—¡Listo!— responde Sax.



Sammie comienza su famosa rima de la Cuchara:

*Oh, la comida balanceada
¿Eres fuerte como una
espinaca crujiente?
¿O delgado como un espárrago asado?
Oh, rica y bien preparada.*

*¡A la cocina fantástica!
para hacer la cena de inmediato
oh cuchara mágica
balanceaste nuestro plato.*

Y juntos los niños gritan,
—¡CUCHARA MÁGICA, LLÉVANOS LEJOS!—

Sentada junta a los libros de cocina, Sammie dice:

–¡Las comidas balanceadas son increíbles! Simplemente es cómo juntar las piezas de un rompecabezas. ¡Y con tantas opciones diferentes, nunca se vuelve aburrido!–

PUM!



–¡ACHUU!– Sax estornuda, tocando su gorra.
–Veamos, déjame pensar. Vamos a decirle a mamá que queremos hamburguesas de pavo para nuestra carne esta noche–, sugiere Sax.

–¡Guau!– Rhubarb ladró en acuerdo.



–Sí, y ¿qué tal también mi
carbohidrato favorito,
camote frito?–
Sammie sugiere.

Sax, frotándose
la barriga, dice:
–¡mm, y tal vez
papá pueda
hacer brócoli
a la parrilla
para nuestra
verdura!–



–¡Y podemos
recoger fresas
frescas del
jardín para el
postre!–

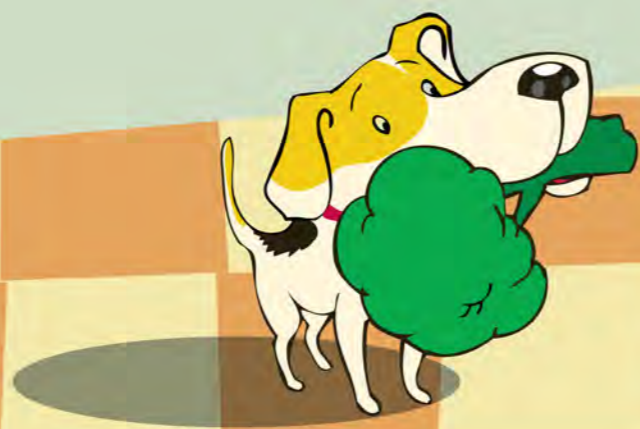
–¡Hemos
hecho una
comida
balanceada!–
Sammie dice.

–¡Misión
cumplida!–
Sax sonrie
mientras Rhubarb
le lame la cara.

–¡ÑAM - ÑAM!–



Recetas



Hamburguesa de Pavo de Mercado

Ingredientes:

- 500 gramos pavo molido
- ½ taza de migas de pan Panko integral
- ¼ taza de cebolla picado fino
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado fino
- ⅛ taza Catsup
- ¼ cda. pimienta molida negra
- ½ cda. orégano
- 2 claras de huevo, ligeramente batidas
- aceite en aerosol antiadherente
- 4 rebanadas queso cheddar 2%
- 4 rebanadas de tomate
- 4 panes integral de hamburguesa

Pasos:

1. Combine los 8 primeros ingredientes en un recipiente; agregue claras de huevo y mezcle hasta que estén bien mezcladas.
2. Divida la mezcla en 4 partes iguales, con la palma de la mano, formé las hamburguesas con un grosor de ½ pulgada cada una.
3. Cubra una sartén mediana antiadherente con aceite en aerosol, coloque a fuego medio hasta estar caliente.
4. Agregue las hamburguesas, cocínelas de 5 a 6 minutos por cada lado o hasta que estén listas.
5. Coloque una rebanada de queso en cada hamburguesa mientras que está en la sartén.
6. Sirva las hamburguesas en los panes y cubra con tomate.

Servir caliente
Raciones 4;
380 Calorías por porción

Camote Salvaje Frito

Ingredientes:

- 2 camotes medianos, frote con sal y pimienta
- 1 cucharada hierbas de Provenza
- $\frac{3}{4}$ cdta. ajo en polvo, estilo California
- aceite de oliva en aerosol antiadherente

Pasos:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Rocíe la bandeja para hornear con aceite en aerosol.
3. Cortar camote en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada de grueso. Luego cortar de nuevo para hacer camote frito a su tamaño preferido.
4. Colóquelos en un tazón grande y rocíelos con aceite en aerosol; espolvoreamos con hierbas de Provenza, ajo en polvo, pimienta molida y sal Mezcle para cubrir.
5. Coloque las tiras de camote en la bandeja para hornear.
6. Hornee el camote hasta que estén doradas y tiernas, alrededor de 35 a 45 minutos.

Servir caliente
Raciones 4;
77 Calorías por porción

Misión Cumplida Brócoli a la Parrilla

Ingredientes:

- 1 manojo de brócoli, cortado en 8 lanzas grandes
- 2 limones, en cuatro
- 1 cdta. ajo en polvo, estilo de California
- 1 cdta. aceite de oliva
- ¼ cdta. sal kosher
- ¼ cdta. pimienta, (molida gruesa)
- aceite de oliva en aerosol antiadherente

Pasos:

1. Caliente la parrilla a fuego medio.
2. En un tazón mediano, mezcle el brócoli con limones, aceite y especias.
3. Rocíe la parrilla con aerosol antiadherente para cocinar.
4. Ase el brócoli y el limón, volteándolos de vez en cuando hasta que estén tiernos y ligeramente chamuscados, entre 10 a 15 minutos.

Servir caliente
Raciones 4;
42 Calorías por porción

Fresas Frescas del Jardín

Ingredientes:

500 gramos de fresas

Pasos:

1. Lave las fresas, dejando los tallos puestos.
2. Divida las fresas en 4 porciones iguales, y colóquelas en 4 tazones.

Raciones 4;
24 Calorías por porción

Para más recetas visita nuestra pagina web www.livligahome.com

Lección de comida balanceada y aprendizaje

Lección de comida balanceada:

Necesitamos llenar nuestro cuerpo con los nutrientes necesarios para que nuestros cerebros puedan pensar, nuestros ojos puedan ver, nuestros músculos se puedan mover, nuestros huesos se mantengan fuertes, y así tendremos la energía para hacer las cosas que necesitamos y queremos hacer. Al comer una comida balanceada, que incluye una variedad de alimentos, nuestro cuerpo obtiene lo que necesita para hacer su trabajo. Si negamos grupos de alimentos importantes y la nutrición que nos da, nuestro cuerpo no puede hacer su trabajo.

Lección aprendida:

Una comida balanceada se compone de diferentes alimentos. Se ajustan como piezas de un rompecabezas. Sólo necesitas averiguar qué piezas de rompecabezas incluir para hacer que cada comida sea una comida balanceada. Para ello, elige un alimento de cada grupo de alimentos.

Preguntas para conversación:

1. ¿Qué grupos de alimentos debes incluir en una comida balanceada?
2. ¿Qué alimentos te dan energía?
3. ¿Por qué es importante combinar alimentos?
4. ¿Un pastelillo es una comida balanceada?
5. En tu plato, tienes pollo, quinua y algo de mostaza. ¿Qué se debe agregar para ser una comida balanceada: macarrones con queso, chícharos, o un brownie?

Sobre el Autor

Sheila ante todo es madre de tres hijos. Ellos han sido su inspiración y fuente de pasión para muchos de los esfuerzos que ha realizado a lo largo de los años. Sheila es también una narradora. Cuando sus hijos eran pequeños, ella les contaba las historias del *Reino del Bien* a la hora de acostarse. Estas historias los llevarían a una tierra mágica donde descubrieron muchas cosas, aprendieron sobre los desafíos y cómo ellos tenían las soluciones dentro de sí mismos para resolver los problemas que tenían entre manos. Esta nueva serie de libros, comenzando con *Sammie & Sax en el Mundo de la Quinoa*, se inspiró en esas historias originales.

Sheila es la fundadora y directora general de Livliga, una marca de productos de vajillas saludables, diseñados por artistas para ayudar a las personas y a las familias a llevar vidas más saludables. Antes de lanzar su propia empresa, fue Directora Ejecutiva de American Heart Association en Denver. Al principio, después de la universidad, Sheila también fue maestra en una pequeña aldea en Zaire llamada Kasando como voluntaria del Cuerpo de Paz. Actualmente vive en Boulder, Colorado, con su esposo, Walt, con quien ha estado casada durante treinta años.

Sobre el Ilustrador

Cuando era niño, Timothy Foss prefería tiendas de artículos de arte sobre tiendas de juguetes, y podía pasar horas eligiendo un lápiz. Creció y asistió al St. Olaf College, descubrió su amor por la cerámica y se mudó a Seattle para comenzar una carrera de una década que culminó en una serie que llamó *Poor Man's Porcelain*. Se pueden encontrar ejemplos de este trabajo en las colecciones del Museo de Artes Finas de San Francisco-de Young, la Universidad Estatal de Arizona y el Museo de Arte Contemporáneo-Portland.

Recibió un MFA en la Universidad de Colorado, y se dio cuenta de que la narración guiaba todo su trabajo. Como director creativo de Livliga, diseñando cerámicas y construyendo la historia visual de Sammie y Sax, se siente como en casa. Su hijo de 3 años, Eli, ha probado todos el contenido de este libro (lo aprueba). Puede encontrar a su familia en Minneapolis acurrucada en una silla en algún lugar leyendo libros.

Sobre Livliga

Para obtener más información sobre Livliga, visite nuestra página en línea en www.livligahome.com. También puede visitar el blog Livliga a través de nuestra página en línea, o seguir a Livliga en facebook.com/livligahome, twitter.com/livligahome y pinterest.com/livligahome.