



Objetivo: Explorar el aguacate y la granada en las comidas en familia.

RECETA: Majado de Aguacate Festivo

Actividades para hacer con tu hijo/a:

- Comprar aguacate y granada juntos y preparar una receta.
- Explicar que hay frutas con semillas comestibles, como la granada.
- Lavar el aguacate.
- Poner la mesa.
- Lavar el bol donde se machacó el aguacate.
- Ver el video "Aventura de Invierno de Willow".

Fomenta la curiosidad de tu hijo/a por los alimentos:

- ¿Puedes contar las semillas de la granada?
- ¿Puedes contar las semillas del aguacate?
- ¿Cuántas semillas hay en el limón?
- Muestra a tu hijo/a la mitad del aguacate, ¿qué colores ven? Amarillo, verde.
- ¿La granada se parece a un círculo o a un triángulo?
- ¿Cuál fruta es roja? ¿Amarilla? ¿Negra o verde?
- Diga “1, 2, 3 ¡Mordisquea!” y luego prueben juntos la nueva comida.



CONSEJOS PARA PADRES

¿Qué hace que nuestros hijos coman sano?

- Se considera que los niños son “comensales saludables” cuando pueden disfrutar de alimentos variados, aceptan probar nuevos alimentos y rechazan algunos cortésmente, todo de manera positiva.
- También es importante que confíen en sus señales internas para regular las cantidades que comen.
- Recuerde: los niños tienen su propia forma de comportarse mientras comen, diferente a la conducta de los adultos.

Los niños comen mejor cuando:

- pueden elegir qué comer entre los alimentos disponibles y decidir si lo van a comer (y cuánto).
- saben que pueden probar una comida y decidir no terminarla.
- los padres son pacientes y ofrecen comida sin insistir en que coman todo lo que se les sirve; esto ayuda a que los niños sean más atrevidos para probar todo lo que se le ofrezca.



MAJADO DE AGUACATE FESTIVO



INGREDIENTES

2	Aguacates maduros pero no muy suaves
½	Granada (próximamente ½ taza semillas de la granada)
1	Limón, cortado a la mitad
1 paquete	Galletas integrales o galletas de pita Sal



Preparación: 5 minutos
Sirve 12 raciones

Nota: Los niños deben utilizar un cuchillo plástico o un cuchillo sin punta durante la preparación de los alimentos. Realizar esta actividad siempre bajo la supervisión de un adulto.

1 ADULTO

CORTAR los aguacates a la mitad, REMOVER la semilla y la cáscara.

2 ADULTO & NIÑO

REBANAR los aguacates en tiras finas y ponerlos en un tazón.

3 ADULTO

Dentro de un tazón lleno con agua, QUITAR la membrana al rededor de la mitad de las granadas y deposite todas las semillas en el tazón con agua. DRENE y reserve las semillas en un tazón pequeño.

4 ADULTO & NIÑO

EXPRIMIR el jugo del limón (a gusto) sobre los aguacates y APLASTAR con un tenedor.

5 ADULTO & NIÑO

SAZONAR con sal a gusto.

6 NIÑO

UNTAR un poco de la mezcla de aguacate y limón encima de una galleta. ESPOLVORER algunas semillas de la granada sobre la galleta con la mezcla. ¡SIRVALO y DISFRÚTELO en compañía de la familia!