

# ¡La remezcla de sabores!

## Exploren nuevos alimentos y sabores

Comer alimentos conocidos de formas nuevas puede hacer que la hora de comer sea divertida y emocionante. Además, ser creativo con las combinaciones de sabores y estilos de cocina lo ayudará a preparar comidas balanceadas y nutritivas que su familia querrá mezclar una y otra vez.<sup>1</sup>

¿Están preparados para descubrir si un plato cotidiano se convierte en un nuevo favorito de la familia? Comiencen su prueba de sabores con los ingredientes y utensilios de cocina que tengan en casa.

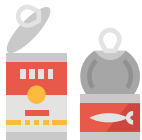
### 1. Hagan una remezcla de sus comidas favoritas en algo nuevo y diferente.

¡Denle un vistazo estas ideas divertidas para empezar.



#### Denle vida a sus vegetales

- Intenten asar los vegetales al aire libre o en una plancha para conseguir un sabor ahumado único.
- Asen los vegetales en el horno y descansen de los fogones de la estufa.
- Disfrútenlos crudos y crujientes con hummus hecho en casa.<sup>2</sup>



#### Reformulen sus productos enlatados

- Mezclen los frijoles con aceite de oliva y condimentos bajos en sodio para obtener un delicioso y saludable salsa.
- Conviertan el atún en la estrella de una ensalada o de un plato de pasta; o mézclenlo en su ensalada de pasta.
- Prueben los tomates enlatados de tres maneras: como salsa para la pasta, en una sopa y en un plato de arroz.



#### Inspiren los súper sándwiches

- Construyan un bar de sándwiches en casa. Pueden probar sabrosas (y graciosas) combinaciones de sabores.
- Despierten sus papilas gustativas con salsa picante, una vinagreta ácida o hierbas secas.
- Den un paseo por el lado salvaje al hacer las tostadas con caritas de animales utilizando frutas o vegetales.

## 2. Habla sobre tu remezcla de sabores

Aquí hay algunas preguntas para estimular su exploración.



### Cuando su familia pruebe esta comida tan conocida, tomen turnos para preguntarse uno al otro:

- ¿A qué te sabe esto? ¿Te gusta?
- ¿Cuáles son los ingredientes y de dónde proceden?
- ¿Qué podemos aprender sobre otro lugar o cultura al probar esta comida?
- ¿Qué podemos aprender sobre nuestra familia o comunidad a través de esta comida?



### Califiquen ese sabor

Decidan juntos si han encontrado un nuevo alimento favorito de la familia:

- 1 = No me gusta.
- 2 = Me gusta menos que otros alimentos.
- 3 = No estoy seguro.
- 4 = Lo volvería a comer.
- 5 = ¡Nuevo favorito!



### ¿Han encontrado una nueva forma de disfrutar de un alimento conocido?

Compartan sus experiencias en las redes sociales con la etiqueta #KohlsHealthyAtHome y prepárense para su próxima prueba de sabores.

#### Referencias

1. U.S. Department of Agriculture. (2020). MyPlate. Obtenida de: <https://www.myplate.gov/>
2. Ellie Krieger. 5 Proven Ways to Get Your Kids to Eat Vegetables. Obtenida de: <https://www.elliekrieger.com/5-proven-ways-to-get-your-kids-to-eat-vegetables/>