



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

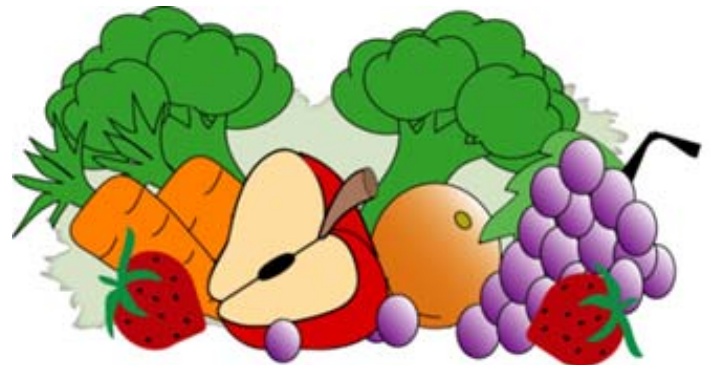
Nutrition Matters

Marzo de 2011

Los diez principales

Coma bien con frutas y verduras de colores

Damascos Brócoli
Duraznos Zanahorias
Kiwi Lechuga romana y de hoja
Fresas Espinaca
Naranjas Patata dulce



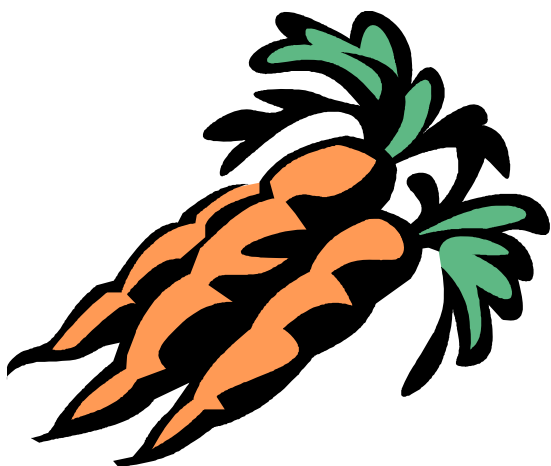
Estas frutas y verduras son densas en nutrientes.

Una sola porción tienen muchas vitaminas, minerales y otros nutrientes.

- ☺ Disfrute una porción de damascos o duraznos en lata con su almuerzo. Compre fruta envasada con 100% de jugo.
- ☺ Coma kiwi de bocadillo. Córtelo por la mitad y deje que su hijo lo coma con una cuchara.
- ☺ Pele una naranja y sepárela en gajos. Póngalos en un plato en el refrigerador, listos para comerlos como bocadillos.
- ☺ Sirva fresas cortadas con yogur, queso cottage, con cereal para desayuno, en sándwiches de mantequilla de maní o con panqueques.
- ☺ Corte en trocitos lechuga de hoja verde oscuro y agréguela a tacos, quesadillas o sándwiches.
- ☺ Hornee una patata dulce naranja. Cubra con trocitos de jamón y queso para un almuerzo rápido.

Coma más zanahorias

- ♥ Agregue zanahoria rallada a sándwiches, sopas, tacos, cazuelas y ensaladas.
- ♥ Saltee una variedad de verduras cortadas: brócoli, zanahoria, zucchini y ají. Condimente con salsa de soja, ajo en polvo y queso parmesano.
- ♥ Corte las zanahorias en trozos del tamaño de un bocado. Rocíe con un poco de aceite vegetal y hornee a 350° hasta que estén blandas.
- ♥ Compre mezclas de verduras congeladas con zanahoria. Caliente una porción y cómlala.



Coma más brócoli

- ♥ Cocine al vapor ramitos de brócoli durante 5 o 7 minutos. Rocíelos con jugo de limón, y agregue queso cheddar o parmesano rallado.
- ♥ Mezcle brócoli cortado pequeño con la lasagna o los spaguetti. Es una forma fácil de sumar verduras.
- ♥ Sirva un plato de ramitos de brócoli crudo para comer con un dip. Mójelos en aderezo tipo ranch bajas calorías, en salsa o en queso tibio para nachos y frijoles refritos.
- ♥ Combine brócoli y tomates cortados con pasta cocida. Mezcle con un aderezo bajas calorías de tipo italiano o ranch. Enfríe en el refrigerador.

Ensalada de brócoli y pasitas

- 1 planta de brócoli fresco
- $\frac{1}{2}$ taza de pasitas
- $\frac{1}{4}$ taza de cebolla roja cortada pequeño
- $\frac{1}{4}$ taza semillas de girasol
- $\frac{1}{4}$ taza trocitos de tocino
- $\frac{1}{2}$ taza mayonesa bajas calorías
- $\frac{1}{4}$ taza azúcar
- 2 cucharadas de vinagre



1. Enjuague el brócoli y córtelo en trocitos.
2. Mezcle el brócoli con las pasitas, la cebolla, las semillas, y los trocitos de tocino en un bol grande.
3. En un bol pequeño mezcle la mayonesa con el azúcar y el vinagre.
4. Agregue la mezcla de la mayonesa a la ensalada.



¿Qué puede hacer?

- Preparar la ensalada de brócoli y pasitas para mi familia.
- Comenzar a coleccionar recetas saludables.
- Comer más frutas y verduras coloridas con mis hijos.
- Otras: _____

Coleccione recetas saludables de buen sabor

Es divertido comer alimentos sabrosos, geniales y saludables. Comience a juntar sus recetas en una carpeta.

- Pídale a los niños más grandes que ayuden a encontrar recetas sanas. En libros de cocina, revistas, periódicos y sitios web. Habrá más probabilidades de que les guste lo que ayudan a planear y que lo coman.
- ¡Los niños en edad preescolar también pueden ayudar! Observen juntos las imágenes de revistas y libros de cocina. Pregúntele a su hijo qué alimento le gustaría comer. Dé algunas opciones saludables.

Los niños más jóvenes quieren copiar lo que sus padres, y los hermanos mayores y las hermanas hacen.



University of California
Agriculture and Natural Resources



UC
CE

PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE
UNIVERSITY OF CALIFORNIA
11477 E AVENUE (*Building 306, DeWitt Center*)
AUBURN, CA 95603

Follow us on  www.twitter.com/nutritionBEST

Become Our Fan on  <http://www.facebook.com/pages/UC-Nutrition-BEST/310437520040>

Para simplificar la información, los nombres comerciales de productos se han utilizado. No hay endoso de productos nombrados o ilustrados, ni hay crítica implicada de los productos que no se mencionan ni son ilustrados.



Primer 5-El Condado de Placer Respaldo por la
Comisión de Niños y Familias

ROGER INGRAM, County Director

Michele Fisch, Nutrition BEST Program Representative

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2010

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos médicos;
éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

Universidad de California
Extension Cooperativa
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603
Teléfono: 530-889-7350
Fax: 530-889-7397
Correo Electrónico: ceplacer@ucdavis.edu
La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.