



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Julio de 2011

Diversión con la pizza

Disfrute un tipo distinto de pizza con sus hijos. Use pan plano para la masa.
O use pan de pita en lugar de pan plano.

Unte un poco de salsa para pizza. Use ingredientes frescos. Rocíe con un poco de queso.

Haga comidas de verano sencillas y pasen más tiempo juntos.
Diseñe con sus hijos su propia pizza familiar especial.

Pruebe una de estas pizzas:

Pizza de tomate y albahaca

Unte con salsa de pizza y agregue:

- Rodajas finas de tomate fresco
- Albahaca fresca cortada
- Queso mozzarella en tiras



Pizza de hamburguesa

Unte con salsa de pizza y agregue:

- Hamburguesa cocida desmenuzada
- Cebolla cortada en trocitos
- Tomates cortados
- Aceitunas negras en rodajas
- Queso cheddar en tiras

Pizza de pollo y pimientos

Unte con salsa de pizza y agregue:

- Pollo cocido en trocitos
- Rodajas cocidas de pimiento rojo o verde
- Queso mozzarella en tiras

Pizza de verano

Unte con salsa de pizza y agregue:

- Jamón en trozos o camarones
- Piña en trocitos
- Queso mozzarella en tiras

Pizza de pollo a la barbacoa

Unte con salsa de barbacoa y agregue:

- Pollo cocido en trocitos
- Rodajas cocidas de pimiento rojo o verde
- Espinaca fresca cortada
- Queso mozzarella en tiras

Pizza taco

Unte con frijoles refritos y agregue:

- Hamburguesa cocida desmenuzada
- Cebolla cortada en trocitos
- Queso cheddar en tiras
- Sirva con salsa y tomate y lechuga cortados.



Pizza grillada o al horno

Horneada para compartir - Hornee a 400° durante 7 a 12 minutos hasta que se derrita el queso y se cocinen los condimentos.

Grillada para compartir - Coloque el pan plano con los condimentos al calor indirecto del grill. Cubra el grill y caliente hasta que el queso se derrita y se cocinen los condimentos.

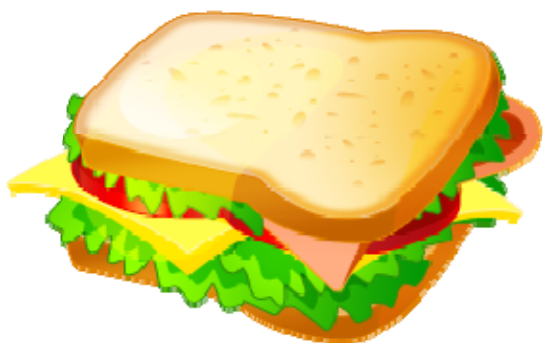
¿Qué hay para almorzar?

Pregúntele a su hijo
qué bocadillo o comida le gustaría comer
cuando hay distintas opciones.

Los padres deciden cuáles son las opciones.

Ofrezca un par de opciones para un niño pequeño:

- 😊 ¿Quieres que hagamos un bocadillo con fresas o con una manzana?
- 😊 ¿Qué comemos para almorzar: un sándwich de atún o uno de pavo?
- 😊 ¿Qué preparamos para la cena: pasta o arroz?
- 😊 ¿Qué verdura deberíamos comprar para la cena: tomate o brócoli?
- 😊 ¿Cómo te gustaría la pizza: con hamburguesa o con pollo?
- 😊 ¿Comemos duraznos o salsa de manzana con la pizza?



¿Qué puede hacer usted?

- Preparar pizza de pan plano para mi familia.
- Dar algunas opciones para que mi hijo elija el almuerzo.
- Llenar la mitad de mi plato con frutas y verduras.
- Otra: _____



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.



ROGER INGRAM, County Director
MICHELE FISCH, Nutrition BEST Program Representative

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2011

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.