



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Agosto de 2011

Dé Una Probadita

Pruebe comidas nuevas con su hijo en el almacén:

- ✓ Pida una muestra en el deli.
- ✓ Deténgase y pruebe una muestra de las que ofrecen en las tiendas.
- ✓ Compre un poco para llevar a casa y Pruébelo.

Pruebe comidas nuevas con su hijo en el mercado de fruta y verdura:

- ✓ Muchos granjeros ofrecen dar a probar sus frutas y verduras.
- ✓ Compre una fruta o verdura para probar en casa.

Hable sobre el sabor de la comida:

- ✓ Dígale a su hijo qué piensa de esa comida: "me gusta mucho", "me gusta", "hoy no me gusta, pero tal vez me guste en otro momento".
- ✓ Haga que su hijo sepa que está bien si no le gusta alguna comida.
- ✓ Pruébela otra vez más tarde. Es posible que usted y su hijo necesiten probar varias veces una comida antes de que les guste. A menudo cambiamos en nuestros gustos sobre la comida.

Zanahorias y habichuelas verdes crujientes

Habichuelas - Enjuáguelas y quite los extremos.

Zanahorias - Pélelas y córtelas en bastones.

1. Llene una olla con agua por la mitad.
2. Póngala a hervir en la cocina.
3. Coloque las habichuelas y las zanahorias en el agua hirviendo. Hágalas hervir durante 4 minutos.
4. Escúrralas y retírelas de la agua.
5. Póngalas en la heladera hasta que estén frías.
6. Sirva las zanahorias y las habichuelas con un dip de eneldo.



Dip de eneldo

Mezcle $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa baja en calorías, $\frac{1}{2}$ taza de crema agria baja en calorías, 3 cucharadas de eneldo seco y 1 cucharadita de ajo en polvo.

Pasta con verduras

Prepare una cantidad abundante de habichuelas y zanahorias crujientes, y úsela más tarde en una pasta sencilla para la familia!

2 tazas de pasta cocida: rotini, penne u otro tamaño favorito

1 taza de zanahorias y habichuelas crujientes

$\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo

3 cucharadas de albahaca fresca

o 1 cucharada de hierbas italianas secas

queso parmesano rallado

1. Mezcle la pasta cocida con las zanahorias y las habichuelas verdes en una sartén grande. Revuélvalas a calor mediano.
2. Agregue el caldo de pollo y la albahaca o las hierbas italianas. Revuelva lentamente hasta que se absorba el caldo.
3. Retírela del fuego. Rocíe con el queso parmesano y sirva.



Haga que la mitad de su plato isean frutas y verduras!

Ofrezca verduras con el almuerzo o la cena.

- 😊 Sirva zanahorias y habichuelas verdes crujientes con dip de eneldo y un sándwich.
- 😊 Hamburguesa grillada o tacos de pescado con ensalada oriental de zanahoria.
- 😊 Pollo o costilla de cerdo con una pasta con verduras.

Ensalada oriental de zanahoria



- 2 tazas de zanahorias ralladas
- $\frac{1}{4}$ taza de pimientos verdes o rojos en trocitos
- $\frac{1}{4}$ taza de arándanos secos o uvas pasas
- $\frac{1}{4}$ taza de anacardos o semillas de girasol

1. Mezcle las zanahorias, los pimientos, los arándanos secos o las pasas y las frutas secas en un bol.
2. Agregue aderezo para ensalada tipo oriental o su favorito. Revuelva para mezclar bien.
3. Refrigere durante unas horas para mezclar los sabores.

Aderezo para ensalada oriental:

- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- 1 cucharada de salsa de soja
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de jengibre molido
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de azúcar

1. Mezcle todos los ingredientes en una jarra.
2. Tape y bata para mezclarlos bien. Úselo en ensaladas.

¿Qué puede hacer usted?

- Probar comidas nuevas con mi hijo en el almacén o en el mercado local de fruta y verdura.
- Preparar la ensalada de zanahoria oriental o la pasta con verduras.
- Hacer que la mitad de mi plato sean 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.