



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Septiembre de 2011

Salga a caminar por la naturaleza

No necesita ser una experta en aire libre.
Sólo lleve a sus hijos afuera.
Vaya a un parque, encuentre una senda ecológica.
Conduzca hasta el sendero local para ciclistas,
estacione y salgan juntos a caminar.

Conviértalo en una aventura:

- ☺ Identifiquen a los árboles: robles, pinos, arces.
- ☺ Identifiquen a los pájaros: petirrojos, pájaros carpinteros.
- ☺ Traten de identificar a los pájaros por su canto.
- ☺ Busquen tesoros: rocas, frutas de pino, ramas, hojas y todo lo que la naturaleza haya puesto en el suelo.
- ☺ Arrojen rocas al agua.
- ☺ Busquen mariposas, insectos, bichos, sapos, otros animales... ¿Qué pueden encontrar?



¡Diviértanse!

Cuando usted se divierte, su hijo también se divertirá.
A los niños les encanta descubrir la naturaleza.



Los niños que juegan al aire libre...

- ✓ suelen estar más tranquilos y más concentrados.
- ✓ suelen estar menos estresados.
- ✓ aprenden a usar su imaginación.

Visite un huerto de manzanas

Tómese el tiempo para caminar con sus hijos por el huerto.
Recoja algunas manzanas. Hable sobre ellas:

¿Las manzanas crecen en una planta o en un árbol?

Las manzanas crecen en un árbol.

¿Cuántas pueden crecer en un árbol?

Un manzano necesita crecer entre 5 y 7 años antes de dar manzanas. Al principio puede producir entre 30 y 50 manzanas, y gradualmente cada año producir más.

¿De qué color es una manzana?

Las manzanas vienen en muchos colores:
en la mayoría de las tiendas se pueden encontrar manzanas rojas,
anaranjadas, amarillas y verdes.

¿Las manzanas tienen semillas?

¿Las semillas pueden hacer crecer otro árbol?

Sí, y sí.

¿Cuándo se cosechan las manzanas?

La mayoría de las manzanas se cosechan en Septiembre y Octubre.

¿Cómo se prepara la salsa de manzana?

Se pelan las manzanas y se quitan las semillas.
Luego se cocina las manzanas hasta que están blandas.



Sugerencias sobre manzanas:

- ★ Elija manzanas suaves y brillantes sin partes blandas o cortes.
- ★ Guarde las manzanas en el refrigerador hasta que esté a punto de comerlas.
- ★ La mayoría de las manzanas pueden guardarse durante hasta 2 o 3 meses en el refrigerador.

Ensalada de manzana



Ingredientes:

2 manzanas

1 lata (20 onzas) de piña triturada en jugo, sin escurrir

1 paquete (3.4 onzas) de mezcla para postre instantáneo para preparar crema de coco

Direcciones:

1. Quite las semillas de las manzanas.
2. Corte las manzanas en trozos pequeños.
3. Mezcle las manzanas, la piña y la mezcla para postre instantáneo en un bol.
4. Deje descansar en el refrigerador durante una hora.

Variaciones...

- Agregue semillas de girasol o anacardos triturados.
- Pruebe con un sabor distinto de mezcla para postre: crema de banana, limón o pistacho.
- Agregue algunos arándanos o frambuesas.

¿Qué puede hacer usted?

- Visitar un huerto de manzanas con mis hijos.
- Comer manzanas como bocadillos.
- Caminar por sendas ecológicas con mis hijos.
- 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.



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 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.