



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Octubre de 2011

Comience su día

Desayune con sus hijos.

Sus hijos querrán desayunar si usted se toma el tiempo de sentarse y comer con ellos. Es una opción genial para empezar el día. Puede hablar con ellos de lo que planea hacer en ese día.

Los niños que desayunan en forma saludable tienen más posibilidades de:

- ✓ Sentirse mejor y ser felices.
- ✓ Estar más alertas.
- ✓ Ser más creativos.
- ✓ Tener más energía y ser activos.

Lo que come en el desayuno es importante.

Las rosquillas, bollos dulces y otros alimentos con alto contenido de grasa y azúcar no son buenas opciones para el desayuno.

Calme el hambre de sus hijos con alimentos saludables.

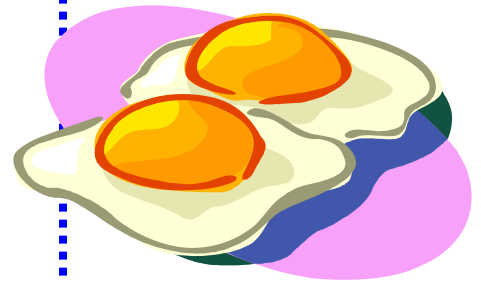
Elija alimentos de los cinco grupos de alimentos:

- ★ Granos integrales
- ★ Alimentos con proteínas magras
- ★ Frutas
- ★ Verduras
- ★ Lácteos descremados o semidescremados



9 ideas fáciles para desayunar

- ☺ Cereales para desayunar integrales con frutas frescas y leche descremada.
- ☺ Huevos revueltos y una rodaja de pan integral o un muffin inglés.
- ☺ Un batido hecho con frutas y yogur descremado.
- ☺ Avena y un vaso de jugo.
- ☺ Yogur descremado o semidescremado con trozos pequeños de fruta.
- ☺ Mantequilla de maní sobre una tortilla integral, acompañada con rodajas de banana y enrollada.
- ☺ Panquecas o waffles con fruta.
- ☺ Rodaja de jamón o pavo sobre una tostada o en una tortilla enrollada.
- ☺ Cereal para desayunar integral y rodajas de kiwi o banana.



¿Qué puede hacer?

- Cocinar el pudín de arroz para mi familia.
- Elegir alimentos saludables para el desayuno.
- Desayunar con mis hijos.
- Otras sugerencias : _____



Pudín para desayunar

Use las sobras de arroz para preparar este pudín.

- 4 tazas de leche descremada o semidescremada
 - 2 cucharadas de azúcar
 - 1 cucharadita de vainilla
 - 2 tazas de arroz integral **cocido**
 - $\frac{1}{2}$ taza de pasas
 - $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela
1. Coloque la leche, el azúcar y la vainilla en una sartén. Haga hervir sobre fuego medio, revolviendo frecuentemente para que la leche no se queme.
 2. Agregue el arroz cocido, las pasas y la canela a la leche caliente. Deje hervir a fuego lento, revolviendo frecuentemente. Cocine hasta que la leche se absorba y el arroz esté cremoso, unos 20 o 30 minutos.
 3. Coloque el pudín en platos individuales o en un bol grande. Deje enfriar en el refrigerador durante toda la noche o sírvalo tibio.

A la hora del desayuno, sirva el pudín con frutas en lata:

- Rodajas de duraznos o peras
- Piña pisada
- Mandarinas

O con frutas frescas:

- Rodajas de banana
- Rodajas de fresa
- Trozos pequeños de uva
- Moras o frambuesas
- Trozos pequeños de kiwi



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

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>

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.

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.