



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Noviembre de 2011

Ensaladas fáciles para acompañamiento que a los niños les encantarán

¿La mitad de su plato tiene frutas y verduras? Si no es así, agregue más...
Sirva una ensalada de frutas o verduras como acompañamiento.

Brócoli y pasas

Mezcle trozos de brócoli con pasas y agregue un aderezo para ensalada tipo Ranch bajo en grasa.

Ensalada "para conejos"

Mezcle $1\frac{1}{2}$ taza de zanahorias ralladas y $\frac{1}{2}$ taza de trozos de piña.
Agregue $\frac{1}{4}$ taza de mayonesa bajas calorías y $\frac{1}{4}$ taza de jugo de naranja.

Ensalada de piña y naranja

Mezcle piña pisada (colada) y mandarinas (coladas) con yogur descremado de vainilla.

Ensalada de frutas sencilla

Mezcle las frutas en lata de su elección
(duraznos, peras, naranjas)
con sus frutas frescas preferidas
(rodajas de banana,
trozos pequeños de uva o manzanas).
Rocíe un poco de coco rallado.



Ensalada de col

Mezcle col y zanahoria rallada con aderezo para ensalada tipo Ranch bajo en grasa.

Ensalada de naranja y espinaca

Mezcle espinaca bebé con mandarinas en lata (coladas).
Espolvoree un poco de aderezo para ensalada tipo italiano bajo en grasa.

Mi almuerzo, a mi manera

Ahora que ya ha armado una ensalada, sírvala en el almuerzo:

- 😊 Sándwich de pavo o jamón-*Ensalada de brócoli y pasas*
- 😊 Sándwich de mantequilla de maní-*Ensalada "para conejos"*
- 😊 Patas de pollo asado-*Ensalada de piña y naranja*
- 😊 Albóndigas con salsa barbacoa-*Ensalada de frutas sencilla*
- 😊 Costilla de cerdo pequeña Rodaja de pan integral-*Ensalada de col*
- 😊 Spaghetti con salsa de tomate-*Ensalada de naranja y espinaca*



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



¿Qué puede hacer?

- Ofrecer una ensalada como acompañamiento en el almuerzo.
- Hacer que la mitad de mi plato sean frutas y verduras.
- Crear un lugar seguro dentro de mi casa para que mis hijos jueguen.
- Otras sugerencias : _____

Consejos para padres en las comidas

“¿Debería recompensar a mi hijo por comer verduras?”



- No, las recompensas por comer pueden enviar el mensaje incorrecto a su hijo. Puede pensar que las verduras tienen mal sabor si usted tiene que recompensarlo por comerlas.
- O tal vez puede comer de más para obtener la recompensa o su atención. Deje que su hijo aprenda a comer cuando tiene hambre y a dejar de comer cuando está satisfecho.

“¿Cómo puedo motivar a mi hijo para que coma verduras?”

- Coma verduras junto a su hijo. Los niños disfrutan de comer lo que ven que sus padres y las otras personas comen.
- Pruebe servir las verduras primero en el plato de su hijo, tal vez tenga hambre y es más probable que las coma.
- Deje que su hijo decida cuánta comida comerá. Nunca lo fuerce para que coma.

Juegos dentro de casa

*¡Fue un verano caluroso! Ya llega el invierno.
Mantenga activos y felices a sus hijos durante el invierno.*

Use cajas grandes de cartón para crear una casa de juguete:

- Recorte las puertas, ventanas y pasadizos secretos para conectar las habitaciones.
- Haga una puerta de cartón. Péquela a la casa con cinta para que sea rebatible.
- Decore la casa con calcomanías. Corte figuras de flores y pájaros y péguelas en las cajas.
- Dibuje sobre las cajas y colorea con crayones.
- Cree un techo para su casa.



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.