



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Abril de 2012

De compras con los niños

Haga la lista de compras con sus hijos.

Planifique las comidas de la semana:

- ✓ ¿Qué platos preparará para el almuerzo y la cena?
- ✓ ¿Qué alimentos comprará para comer como bocadillos?
- ✓ ¿Qué alimentos necesita para el desayuno?

Pídales ayuda a sus hijos para hacer la lista:

- ✓ ¿Hay leche en el refrigerador?
- ✓ ¿Necesitamos comprar más pan?
- ✓ ¿Necesitamos cereal de desayuno?
- ✓ ¿Hay mantequilla de maní en la alacena?
- ✓ ¿Qué frutas y verduras hay en el refrigerador?



De compras juntos

Su hijo se sentirá especial cuando haga las compras con usted.

- ✓ Pídale a su hijo que le ayude a encontrar los alimentos de su lista: ¿dónde están las manzanas? ¿dónde está el cereal de desayuno?
- ✓ Déle a su hijo su propia lista con algunos artículos. Deje que él encuentre los alimentos de su lista y los coloque en el carrito.
- ✓ Si en su tienda hay carritos para niños, deje que empuje el carrito pequeño por toda la tienda junto a usted.

Consejos útiles

- ✓ Vaya de compras cuando tanto usted como su hijo estén descansados y sin hambre. Un buen momento para hacer las compras es después del desayuno o la cena, o después de la siesta.
- ✓ Lleve un bocadillo, para darle a su hijo en caso de que tenga hambre. Lleve algunas galletas o cereal seco en una bolsa o recipiente plástico.

Comprar y aprender

Tómese el tiempo necesario para hablar con su hijo mientras hacen las compras:

- ♥ ¿Qué textura tienen los camotes?
- ♥ ¿Te gusta el olor de las bananas?
- ♥ ¿Puedes sentir el olor de la piña?
- ♥ ¿De qué color son las uvas? ¿Y las manzanas?
- ♥ ¿Qué es de color rojo en esta góndola?
- ♥ ¿Puedes encontrar un alimento verde?
- ♥ ¿Qué crees que hay en esta caja o en esta lata?



Hacer las compras puede ser un momento divertido en el que su hijo puede aprender colores, nombres, palabras y alimentos.

Elija una fruta: Deje que su hijo elija una fruta mientras hacen las compras y pregunte, "¿Qué fruta deberíamos comprar esta semana?"

Elija una ensalada: Pregúntele a su hijo, "¿Qué fruta o verdura deberíamos comprar para preparar nuestra ensalada?"

Elija un cereal: Elija 2 o 3 cajas de cereal y pregúntele a su hijo, "¿Qué cereal deberíamos probar esta semana?"



¿Qué puede hacer usted?

- Hornear los bastones crocantes de pescado para mi familia.
- Probar hacer las compras con mi hijo.
- Ser un buen modelo a seguir para mis hijos a la hora de comer.
- Otra: _____

Mirar y aprender

La mejor forma de que su hijo aprenda a tener una dieta saludable, es mirándolo a usted.

Su hijo mira las señales que usted envía:

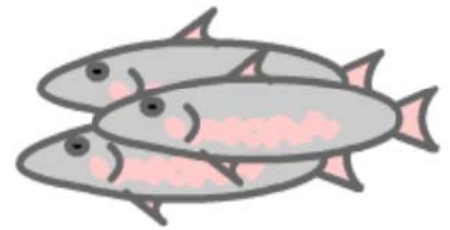
- Si hace una cara rara cuando come un cierto alimento, su hijo tal vez piense que ese alimento no es tan rico.
- Si sonríe cuando prueba un nuevo alimento, es más probable que su hijo también lo pruebe y le guste.
- Su tono de voz le dice a su hijo si a usted realmente le gusta un cierto alimento o no.
- Si usted u otras personas dicen que no les gusta cierto alimento, es probable que a su hijo tampoco le guste.

¡Coma y disfrute de los alimentos que quiere que su hijo también coma y disfrute!

Bastones crocantes de pescado

¡Una comida fácil y divertida para los niños!

- $\frac{1}{2}$ kilo (1 libra) de filetes de pescado (abadejo, bacalao o bagre)
- 1 pizca de sal y otra de pimienta negra
- 1 taza de harina
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- 2 tazas de copos de cereal integral de desayuno, triturados
- $\frac{1}{4}$ taza de queso parmesano rallado
- Rocío vegetal oleoso



1. Mezcle la harina, la sal y la pimienta en un recipiente. Mezcle los huevos y la leche en otro recipiente. Mezcle los cereales triturados y el queso parmesano en otro recipiente.
2. Corte el pescado en tiras largas
3. Pase las tiras de pescado por la mezcla de harina, luego por la de huevo y luego por la de cereales crocantes.
4. Coloque las tiras de pescado recubiertas con la mezcla crocante en una fuente para horno que tenga rocío vegetal oleoso.
5. Coloque un poco de rocío vegetal oleoso sobre las tiras de pescado.
6. Hornee a 400° por 15 minutos o hasta que el pescado se corte fácilmente con un tenedor.



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 2012

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.