



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Junio de 2012

Kabobs de albóndigas de carne

Prepare las albóndigas

- Mezcle $\frac{1}{2}$ kilo (1 libra) de carne molida de pavo o de res con 1 huevo, $\frac{1}{2}$ taza de galletas trituradas, sal y pimienta
- Haga albóndigas pequeñas
- Coloque las albóndigas en una brochettas

Lave y corte las verduras

- Trozos de pimiento rojo o verde
- Trozos de zucchini
- Tomates cherry
- Coloque las verduras en una brochetta

¡Grille y disfrute!

- Deje que su hijo pinte las brochettas con aderezo italiano bajas calorías o que espolvoree algunas hierbas secas sobre los kabobs

Variantes:

- Use trozos de pechuga de pollo o langostinos en vez de albóndigas.
- Agregue trozos de jamón, piña, y pimiento rojo en su kabob.

Sirva los kabobs con un aderezo bajo en grasas, como un aderezo tipo "Ranch" o un aderezo griego de pepino

Aderezo de eneldo

Mezcle $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa baja en grasas, $\frac{1}{2}$ taza de crema ácida baja en grasas, 2 cucharadas de eneldo seco y $\frac{1}{4}$ cucharadita de ajo en polvo.

Aderezo griego de pepino

Retire el exceso de líquido del yogur. Mezcle 1 taza de yogur griego natural, 2 cucharadas de jugo de limón, $\frac{1}{4}$ taza de pepinos finamente picados y $\frac{1}{4}$ cucharadita de ajo en polvo.



Un sorbo de agua

- ☺ Un niño que toma muchas bebidas azucaradas pensará que todas las bebidas deben ser dulces. El agua no debe ser dulce, sino refrescante.
- ☺ Disfrute del sabor fresco del agua con su hijo.
- ☺ Compre un vaso o botella especial de agua para su hijo, ¡y compre uno para usted también!
- ☺ Use *vasos pequeños* para el jugo y *vasos grandes* para el agua. Usted y su hijo beberán más agua y menos jugo.

Lleve el agua con usted

- ✓ Agregue hielo para que esté siempre fría.
- ✓ Si su hijo tiene una tacita entrenadora, coloque sólo agua en ella y ofrézcala entre las comidas y los bocadillos.
- ✓ Compre una botella de agua de tamaño pequeño para su hijo.



Beba agua

¡El agua es importante! Su cuerpo es un 60% agua.

Cuando no bebe suficiente agua, tiene más posibilidades de sufrir dolores de cabeza y le costará más concentrarse.

Un niño pequeño tampoco se siente bien si no bebe suficiente agua.

¡Beba mucha agua durante el día para sentirse bien y estar siempre alerta!

Bebidas de verano

*Pruebe beber agua con una rodaja de limón, de lima o de naranja. Le da un sabor especial.
¡Sea creativo con el agua! Déle un toque especial al agua en verano.*

¡Los pepinos saben muy bien en el agua!

- Limpie un pepino fresco con un cepillo
- Corte el pepino en rodajas finas y agréguelo a una jarra de agua

Pruebe con frutos rojos

- Agregue unas frambuesas
- Las fresas en rodajas le dan un muy buen sabor a una jarra de agua

Agregue frutas de verano

- Rodajas de mango o sandía
- Rodajas de melón dulce o cantaloupe
- Rodajas de kiwi
- Las cerezas cortadas sin hoyos

Combine

- Rodajas de limón con hojas de menta
- Rodajas de pepino con rodajas de fresa
- Rodajas de lima con rodajas de limón

¿Su hijo no come brócoli?

Esto puede tener un motivo válido.

Algunas verduras pueden tener un sabor un poco amargo que los adultos no notan.

La mayoría de los niños (el 70%) son sensibles a los sabores amargos.

Éste puede ser el motivo por el cual su hijo se niega a comer ciertas verduras, como brócoli o pepino.

En un estudio reciente se descubrió que los niños que eran sensibles a los sabores amargos comían más verduras si éstas estaban acompañadas por un aderezo.

¡Los niños comían el 80% más de verduras si podían mojarlas en un aderezo!

Aprender a disfrutar de las verduras

Ofrezca las verduras con un aderezo.

- De a poco, su hijo aprenderá a disfrutar de las verduras.

Siga ofreciéndole verduras.

- Su hijo tal vez deba probar una verdura de 8 a 10 veces antes de que le guste, ¡no se rinda!

Un bocado.

- Pídale a su hijo que dé un bocado pequeño de verdura cada vez. Necesita saborearla, no sólo verla.



¿Qué puede hacer usted?

- Cocinar kabobs de albóndigas o de pollo este verano.
- Beber agua con mis hijos.
- Ofrecer un aderezo bajo en grasas con las verduras a 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.



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.