



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Julio de 2012

Calendario de verano

¡Diviértase en verano!

Escriba estas actividades en su calendario de verano.

- ☺ Los mercados locales de frutas y verduras a menudo ofrecen actividades para niños y degustaciones de frutas y verduras.
- ☺ Los departamentos locales de Parques y Recreación planifican actividades infantiles, como juegos, deportes o actividades artísticas.
- ☺ Las bibliotecas y museos a menudo ofrecen actividades de verano y planifican ciertos días en los que se leen cuentos a los niños.

Pruebe frutas y verduras nuevas

- Rodajas de duraznos o peras
- Tomates
- Sandía o melón cantaloupe

¡Coma sus verduras y su hijo las comerá también!

- Siempre tenga una lista en su refrigerador de todas las frutas y verduras que su hijo vaya probando este verano.
- En su refrigerador, cuelgue los dibujos coloridos de frutas y verduras que haga su hijo.



Ayude a su hijo a aprender cómo disfrutar de la verdadera comida.

Sándwich enrollado

Cree un sándwich divertido este verano.

- 2 tortillas de trigo integral
- 2 cucharadas de queso crema bajas calorías
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias ralladas
- $\frac{1}{2}$ taza de lechuga ralladas
- 2 onzas de jamón en rodajas finas
- 2 onzas de pavo en rodajas finas
- 2 cucharadas de queso cheddar rallado

1. Unte 1 cucharada de queso crema sobre cada tortilla.
2. Coloque sobre cada tortilla, $\frac{1}{4}$ taza de zanahorias ralladas y lechuga, 1 onza de jamón, 1 onza de pavo y 1 cucharada de queso rallado.
3. Enrolle firmemente y corte en rodajas de 1 pulgada de ancho.
4. Sirva con mostaza y miel para acompañar.

Reserve lugar en el plato para las frutas y verduras.

Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras.



¿Qué puede hacer usted?

- Crear un calendario de verano con alimentos divertidos y actividades.
- Evitar los granizados llenos de azúcar.
- Beber más agua con mis hijos
- Otra: _____



¿Qué tienen los batidos granizados?

¡Mucha azúcar!

Las estaciones de combustible a menudo tienen máquinas de granizados que lucen muy tentadores para un día caluroso de verano.

Elija el agua en vez de las bebidas dulces.

Las calorías y el azúcar varían en los granizados dependiendo del tamaño y el sabor.

- 16 onzas: 120 calorías y 8 cucharaditas de azúcar
- 24 onzas: 180 calorías y 12 cucharaditas de azúcar

¡Un granizado grande de 41 onzas puede tener 570 calorías y 37 cucharaditas de azúcar!

Esas son demasiadas calorías para un niño de preescolar, que sólo necesita unas 1400 calorías diarias.

¡Los granizados son sodas extra grandes con mucha azúcar!

Beba agua, no refrescos dulces

Deje que su hijo vea cómo usted y los demás disfrutan de beber un vaso de agua fresca en los días calurosos de verano.

Decore el agua con cubos frutales

Coloque algunas rodajas de fresas o frambuesas en las bandejas de cubos de hielo.

Congele y sirva con el agua.

Más opciones para estar frescos...

- Tenga siempre el agua a mano, donde su hijo pueda alcanzarla. Coloque vasos de plástico junto al fregadero. Tenga siempre una jarrita de plástico con agua en el refrigerador.
- Ofrezca agua a sus hijos en los días calurosos de verano. Los niños a menudo se olvidan de beber agua cuando están jugando.
- Lleve siempre botellas de agua cuando haga diligencias o las compras con sus hijos. Coloque hielo en la botella para mantenerla fría.
- **¡Prepare un granizado de sandía!** Coloque de 6 a 8 tazas de sandía (sin las semillas ni la cáscara) y procéselas en la licuadora. Vierta en tazas de plástico y congele de 3 a 4 horas. Luego, coma el granizado con una cuchara.



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 empleado o persona que busque empleo en la Universidad de California, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive embarazo, 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), información genética (inclusive historial médico familiar), 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) o en cualquiera de sus programas o actividades.

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo o cualquier persona que participe en sus programas y actividades y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual según estas reglas. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, One Shields Avenue, Davis, CA (530-752-0495).