



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Agosto de 2012

Melones de verano

La sandía y los melones melón cantaloupe y honeydew son delicias ideales para los días calurosos de verano. Están repletos de agua y ayudan a calmar nuestra sed.

De hecho, están compuestos por más de un 92% de agua!

El melón cantaloupe es una fuente excelente de vitaminas A y C, fibra y potasio.

- ✓ Para elegir un melón cantaloupe, nada mejor que hacer uso de su olfato.
- ✓ Un cantaloupe maduro tendrá un aroma dulce y delicioso.
- ✓ Evite elegir melones con aroma fuerte, ya que estarán demasiado maduros.
- ✓ Los melones cantaloupe deben ser firmes y no tener partes blandas.



Corte un melón cantaloupe:

1. Frote la parte externa del melón con un cepillo limpio y enjuáguelo bien antes de cortarlo.
2. Corte los melones por la mitad y retire las semillas.
3. Corte las mitades de melón en tajadas más pequeñas y retire la cáscara de cada una.
4. Corte la fruta en trozos

Los melones cantaloupe y de otras variedades son bocadillos ideales para que los niños coman con la mano. Son blandos y fáciles de comer al paso.

Batido de melón y banana

- 2 tazas de trozos de melón cantaloupe
 - 1 banana, pelada y cortada en trozos
 - 1 taza de jugo de piña o de naranja
1. Congele los trozos de melón cantaloupe durante algunas horas o durante toda la noche.
 2. Mezcle los trozos de melón y banana con el jugo en una licuadora. Procese hasta lograr una consistencia suave, ¡y disfrute!

Verduras asadas

Limpie y corte las verduras

Pimientos verdes, rojos y amarillos: córtelos por la mitad y retire las semillas

Berenjenas: córtelas en tiras gruesas

Zucchini: corte rodajas a lo largo

Espárragos: déjelos enteros

Condimente las verduras

Coloque las verduras en un recipiente grande. Rocíe con una pequeña cantidad de aceite de oliva o canola y los condimentos que prefiera: ajo en polvo, condimento tipo Cajún, hierbas italianas disecadas, sal o pimienta negra. Mezcle bien todo.

Ase y sirva

Coloque las verduras sobre una parrilla caliente. Cocine las verduras de cada lado, dándolas vuelta con una espátula. Ase hasta que estén levemente tiernas, de 1 a 3 minutos. Retire de la parrilla y corte en tiras largas.

Sirva con una salsa de eneldo o un aderezo tipo Ranch bajo en grasas.



Tres formas de beber menos sodas

1

No sirva sodas ni otras bebidas dulces en las comidas.

Sirva un vaso de leche a la hora de comer. Si su hijo tiene sed y desea beber otra cosa, ofrézcale agua.

2

No compre soda para su casa.

Usted puede controlar los tipos de alimentos y bebidas que están en su refrigerador. Siempre tenga una jarra de agua dentro del refrigerador.

3

Limite los momentos en los que su hijo puede beber soda u otras bebidas dulces.

Habrán momentos y lugares donde se ofrecen bebidas dulces. Deje que su hijo vea que usted bebe pequeñas cantidades de bebidas dulces sólo en ocasiones especiales.

A divertirse con el rociador

Encienda el rociador en su jardín. Invite a los amigos de sus hijos a jugar.



Ponga música

Baile al ritmo de la música mientras el agua salta por el aire.



Lave los juguetes

Prepare una cubeta con agua y jabón. Lave los juguetes aptos para exteriores, los carritos y las bicicletas. Deje que el agua del rociador enjuague los juguetes.



Juegue con esponjas

Moje algunas esponjas con agua y juegue con sus hijos a arrojárselas entre sí. ¿Quién puede agarrar más esponjas? ¿Quién puede arrojarlas más lejos?



Puntería en la cesta

Coloque una cesta plástica en el jardín y practique arrojar las esponjas mojadas en la cesta, para ver quién tiene la mejor puntería.



¿Qué puede hacer usted?

- Comer melón cantaloupe o verduras asadas con su familia este verano.
- Divertirse con el rociador en un día caluroso de verano.
- Beber leche o agua en las comidas.
- Otro: _____



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).