



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Septiembre de 2012

Saltado de pollo con arroz

Un plato favorito con cuatro verduras diferentes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de pechuga de pollo cruda, picada
- 2 cucharadas de cebolla picada
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias ralladas
- $\frac{1}{2}$ taza de repollo rallado
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 4 huevos batidos
- $\frac{1}{2}$ taza de habichuelas congeladas
- 2 cucharadas de salsa de soja



1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue el pollo al aceite caliente. Cocine el pollo hasta que ya no esté rosado, revolviendo a menudo.
2. Agregue las cebollas, las zanahorias y el repollo a la sartén. Revuelva y cocine durante 2 minutos más.
3. Agregue el arroz, las habichuelas y la salsa de soja a la sartén. Revuelva y cocine otro minuto.
4. Vierta los huevos batidos sobre la mezcla en la sartén. Revuelva y cocine 3 minutos más o hasta que los huevos estén firmes y bien cocidos.

Arroz integral

Más sabor y nutrición

- 1 taza de arroz integral tiene 4 gramos de fibra
- 1 taza de arroz blanco tiene 1 gramo de fibra
- ♥ Use arroz integral en el pollo con arroz.
- ♥ Sirva su saltado de verduras favorito con arroz.
- ♥ Sirva un bistec caliente sobre el arroz integral en vez de un panecillo.

¿Debe esconder las verduras en las comidas para que su hijo las coma?

Es una buena idea incluir verduras en los platos, pero también debe ofrecer las verduras a su hijo para que aprenda a comerlas.

- 😊 Un niño pequeño tal vez deba probar una verdura de 5 a 10 veces antes de que realmente le guste. **Siga ofreciéndole verduras, ¡no se dé por vencida!**
- 😊 Corte las verduras y agréguelas a la salsa de espagueti, a las albóndigas, estofados y sopas para aumentar la cantidad de verduras que come su hijo. Agregar puré de verduras a las sopas, panes y estofados es otra opción para comer más verduras.
- 😊 Ofrezca las verduras de distintas maneras, no las esconda. No le mienta a su hijo y dígame si hay verduras en la sopa, el pan o la salsa de espagueti, si él le pregunta. Sirva las verduras crudas con una salsa baja en grasas.
- 😊 Este verano, pruebe varias verduras de su huerta o del mercado de productores. Sirva las verduras como parte de las comidas y bocadillos, y no presione a su hijo para que las coma.



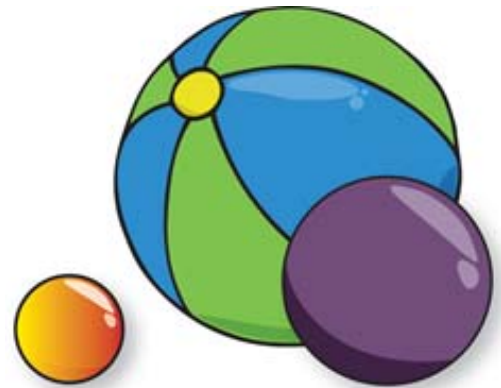
¡Salga a jugar!

Una encuesta reciente reveló que sólo la mitad de los niños en edad preescolar juegan al aire libre con sus padres al menos una vez al día.

Jugar al aire libre es un hábito saludable para usted y para su hijo. La actividad física libera el estrés y previene la obesidad.

Encuentre tiempo para la actividad física:

1. **Comience de a poco** - para empezar, juegue afuera de 15 a 30 minutos. Cuando pueda, pase más tiempo al aire libre.
2. **Búsquese un perro** o lleve al perro del vecino a pasear. Juegue a tirarle la pelota al perro.
3. **Encuentre un parque** en la zona o el patio de una escuela hacia donde pueda caminar.
4. **Si tiene patio en su casa**, juegue allí.
5. **Túrnese** con las otras mamás y los otros papás. Hable con los padres de los amigos de su hijo y túrnense para llevar a los niños al parque.



¿Qué puede hacer usted?

- Comer, junto con mi hijo, verduras preparadas de distintas formas.
- Jugar al aire libre con mis hijos.
- Preparar el salteado de pollo con arroz integral.
- 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).