



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Octubre de 2012

Hora de comer

¿Su hijo se niega a ir a la mesa a la hora de comer?

Su hijo comerá mejor y estará más contento si sabe qué sucederá a la hora de comer.

Cree algunas rutinas para las comidas:

- **Avise cuando sea la hora de comer** diciendo cosas como "comemos en 5 minutos". Así su hijo tendrá tiempo para dejar de jugar y pensar en la comida. Su hijo puede molestarse si lo obliga a ir de prisa a la mesa.
- **Haga una actividad antes de comer** como lavarse las manos. Su hijo tendrá tiempo de relajarse y prepararse para comer.
- **Coman juntos** Pídale a todos en la familia que se tomen el tiempo de sentarse juntos a la mesa, para comer y hablar.
- **Haga que su hijo se quede en la mesa durante la comida.** Si su hijo desea irse mientras los demás están comiendo, dígame que se quede. Incluso si no come, disfrutará del momento con su familia. ¡Y tal vez empiece a comer!
- **Haga una actividad al finalizarlas comidas.** Si su hijo tiene la edad apropiada, pídale que tire los restos en la basura, y que ponga su plato en la encimera. Cuando la comida haya terminado, lave las manos y la cara de su hijo.



Verduras asadas

¡Una forma deliciosa de servir verduras!

Ingredientes:

- 5 zanahorias
- 2 patatas dulces
- 2 patatas blancas
- 1 cebolla
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva o común
- 1 cucharada de hierbas italianas secas
- Sal y pimienta a gusto



Prepare las verduras para asarlas:

1. Pele las zanahorias y córtelas en trozos de $1 \frac{1}{2}$ pulgada (3.8 cm).
2. Pele las patatas dulces y córtelas en cubos de 1 pulgada (2.5 cm).
3. Friegue las patatas blancas y córtelas en cubos de 1 pulgada.
4. Pele la cebolla y córtela en gajos de 1 pulgada.

Instrucciones:

1. Colóquelas en un bol grande. Agregue el aceite, las hierbas, la sal y la pimienta. Mezcle bien.
2. Rocíe una asadera grande de metal o una placa para horno con antiadherente en spray.
3. Coloque las verduras en la placa o asadera. Disponga las verduras de manera tal que queden en una sola capa.
4. Hornee a 425° hasta que las verduras estén blandas, cerca de 45 minutos. Mezcle las verduras dos o tres veces mientras se están cocinando.

Haga que sea una comida

Sirva las verduras asadas con una chuleta de cerdo cocinada, pollo o una hamburguesa.

Hablemos en la mesa

Cree recuerdos felices con su familia.

- ☺ Cuento una historia de su infancia sobre su mascota preferida, sus juegos, con quién jugaba, etc.
- ☺ Hable sobre lo que hizo en el día; cuente una historia graciosa sobre su trabajo.
- ☺ Pregúntele a su hijo qué hizo él en el día, qué juegos jugó, qué comió, con quién jugó, qué sucedió en la escuela.
- ☺ Planifique pequeños viajes en familia; hable sobre a dónde le gustaría ir a su familia de vacaciones, a quién visitar.



¿Qué puede hacer usted?

- Crear algunas rutinas para las comidas familiares.
- Asar verduras para una comida familiar.
- Hacer que la mitad de mi plato sean frutas y verduras.
- 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).