



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Noviembre de 2012

Momentos en familia

Las fiestas son un gran momento para juntarse con su familia y amigos. Es divertido recordar recuerdos e historias familiares. También es bueno para crear nuevos recuerdos.

Hable con su hijo sobre los platos favoritos de la familia:

- 😊 ¿Cuáles son los ingredientes de esos platos?
- 😊 ¿Quién los prepara?
- 😊 ¿Cuáles son sus recuerdos de las comidas en familia?



A algunos niños les gusta probar alimentos nuevos en fiestas familiares. Algunos pueden excitarse demasiado y ponerse molestos cuando están en una gran multitud.

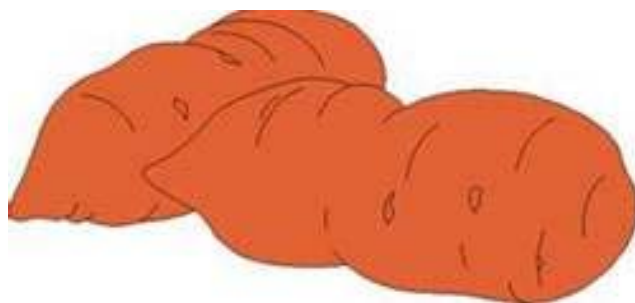
Evite generar presión a la hora de la comida

- **Deje que su hijo elija lo que desea comer.** No se preocupe si no quiere comer una ensalada de fruta o un estofado. Más adelante habrá otras comidas sanas.
- **Invite a su hijo a probar alimentos nuevos.** Hablen sobre los ingredientes de los platos. Deje que su hijo la vea probando platos nuevos.
- **Sirva cantidades pequeñas de comida** en el plato de su hijo. Para un niño es más fácil comer cantidades pequeñas. Sírvale más si le pide más.
- **Nunca obligue ni soborne a un niño para que coma.** Es demasiada presión para un niño pequeño frente a un grupo grande.
- **No hable sobre los hábitos alimenticios de su hijo.** Hable sobre lo que sucede en su vida: su trabajo, familia, amigos y planes.
- **Deje que su hijo decida cuánto comerá.** Nunca haga que su hijo coma todo lo que está en el plato.

Patatas dulces fritas

Una comida deliciosa para comer con la mano.

- 4 patatas dulces medianas
 - 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de canola
 - $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
 - $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
1. Pele las patatas dulces y córtelas en rodajas de $\frac{1}{2}$ pulgada (12 mm).
 2. Coloque las patatas dulces con aceite, sal y pimienta en una bolsa plástica grande. Sacúdalas hasta que estén bien cubiertas.
 3. Rocíe una placa para horno con antiadherente en spray. Coloque las patatas en la placa en una sola capa.
 4. Hornear a 450° entre 12 y 15 minutos, o hasta que estén doradas.
 5. Mientras se cocinan voltéelas 2 veces.



Prueben juntos comidas nuevas

No es necesario que a usted y a su hijo les guste cada comida que prueben por primera vez.

Hablen sobre la comida nueva después de probarla:

- 😊 ¿Les gustó mucho esa comida?
- 😊 ¿Les gustó la comida, pero no desean comerla ahora y la comerán más tarde?
- 😊 ¿No les gustó la comida en este momento, pero la probarán otra vez más tarde?

Es probable que su hijo deba probar una comida nueva entre 8 y 10 veces antes de aceptarla.

Disfrute del otoño

*¡Este verano fue largo y caluroso!
Disfrute con sus hijos de los días frescos de otoño.*

- ✓ **Hagan caminatas por senderos silvestres** en el parque de su localidad. Vean los cambios de la estación, las hojas, bellotas y ramas en las aceras y en el piso.
- ✓ **Busquen ardillas.** Están ocupadas preparándose para el invierno, buscando bellotas y llevándolas a sus escondites.
- ✓ **Encuentren hojas coloridas.** Hablen sobre los colores de las hojas: rojo, anaranjado, amarillo y marrón. Lleven algunas hojas para mostrarlas en su casa.
- ✓ **Haga una montaña de hojas.** Si tiene un patio con hojas, rastrille las hojas y amontónelas. ¡Salte sobre ellas!
- ✓ **Lleve a su niño al mercado local de frutas y verduras.** Hablen sobre las distintas verduras de otoño: calabazas, zapallos, colinabo, nabos y patatas dulces, entre otras. Elija una verdura para llevar a su casa y cocinarla juntos.
- ✓ **Visite un campo de calabazas o un maizal.** Corra con su hijo a través del maizal.
- ✓ **Visite un huerto local de manzanas.** Recoja manzanas con su hijo. Pruebe distintos tipos de manzanas. ¿Cuál es su manzana favorita?



¿Qué puede hacer usted?

- Probar una comida nueva con mi hijo.
- En el otoño jugar afuera con mis hijos.
- Preparar patatas dulces fritas
- 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).