



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Diciembre de 2012

Cereales integrales

Lea la etiqueta

Elija alimentos que en su lista de ingredientes indican en primero o segundo lugar "integral" o "grano integral".

1. Comience su día desayunando cereales de **grano integral**. La avena es un cereal integral y siempre es una buena opción. Elija los cereales favoritos de su familia, fríos o calientes, elaborados con granos integrales. Prepare panqueques de avena para el desayuno.
2. Compre panes hechos con **cereales integrales**. Elija panes con 100% de cereal integral: trigo o cebada integral, o avena.
3. Pruebe otros **panes integrales**:
 - ✓ Panecillos y bollos de trigo integral
 - ✓ Tortillas de cereal integral o de maíz
 - ✓ Muffin inglés de trigo integral
 - ✓ Pita y bagels de trigo integral
4. Coma bocadillos de **cereal integral**:
 - ✓ Cereal integral para el desayuno
 - ✓ Palomitas de maíz
 - ✓ Galletas integrales
 - ✓ Barras de cereal integral para desayuno o de granola
5. Cocine con **granos integrales**:
 - ✓ Fideos, macarrones o spaghetti de cereal integral
 - ✓ Arroz integral
 - ✓ Harina de trigo integral



Elija cereales integrales
para al menos la mitad de los
alimentos con cereales de su hijo.

Panqueques de avena

Ingredientes

- 1 taza de avena (avena de cocción rápida)
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 huevos
- $\frac{1}{4}$ taza de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela (opcional)

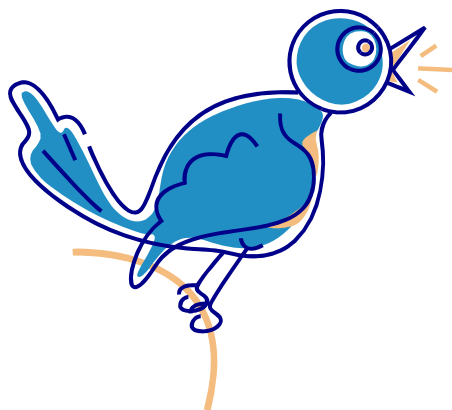


Instrucciones

1. Mezcle en un bol la avena con la leche. Deje remojar durante 15 minutos.
2. Agregue el aceite, los huevos, la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la sal a la mezcla de avena. Agregue un poco más de leche si la mezcla está demasiado espesa.
3. Caliente una sartén antiadherente a calor mediano/fuerte. Esparza una cucharada de aceite en la sartén.
4. Vierta la mezcla de panqueques en la sartén en el tamaño deseado, de entre 4 y 5 pulgadas de ancho. Cuando comiencen a aparecer burbujas en la panqueques es hora de voltearla.
5. Cocínelas hasta que ambos lados estén dorados y el centro de la panqueques esté cocido.

Comida para pájaros

Comparta la comida con nuestros amigos emplumados.



- ☺ Corte una naranja por la mitad. Colóquela afuera en un árbol o un arbusto.
- ☺ Cubra una piña de pino con mantequilla de maní y pásela por alpiste. Ate la piña de pino a un cordel y cuélguela de un árbol.
- ☺ Compre un comedero para pájaros para poner afuera. Los niños pueden observar el comedero y contarle cuándo debe poner más alimento.

El espíritu de compartir

Las fiestas son una época para compartir.

Permita que su hijo disfrute y se divierta compartiendo con los demás.

- ♥ Hornee o compre panes especiales. Envuelva el pan en una bolsa festiva con una cinta. Déselo a un amigo o a un vecino.
- ♥ Ayude a un amigo o a un familiar a decorar su hogar para las fiestas.
- ♥ Prepare una cesta de frutas. Llénela de frutas frescas, secas, nueces u otras delicias. Regale la cesta a un amigo mayor.
- ♥ Haga un recetario familiar. Escriba sus recetas favoritas en un cuaderno pequeño en blanco. Deje que sus hijos hagan dibujos en algunas páginas. ¡A los abuelos les encantan los regalos caseros!



Lasaña enrollada

Los pequeños pueden ayudar a enrollar esta lasaña.

Ingredientes

- 12 láminas cocidas de lasaña integral
- 1 salsa para spaghetti (16 onzas)
- 1 taza de queso cottage semidescremado
- $\frac{1}{2}$ taza de queso mozzarella rallado
- $\frac{1}{4}$ taza de queso parmesano
- 1 huevo

Instrucciones

1. Mezcle los quesos cottage, mozzarella, huevo y parmesano en un bol.
2. Coloque 2 cucharadas de esta mezcla de quesos en cada lámina cocida de lasaña. Enróllelas.
3. Esparza $\frac{1}{2}$ taza de salsa para spaghetti en una placa para horno.
4. Coloque las láminas enrolladas para lasagna en la placa para horno. Cubra con el resto de salsa para spaghetti.
5. Hornee a 375° durante 30 minutos.

¿Qué puede hacer usted?

- Elegir cereales integrales para la mitad de los alimentos con cereales.
- Compartir el espíritu de las fiestas.
- Preparar panqueques de avena o lasaña enrollada para mi familia.
- 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).