



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Febrero de 2013

## Feliz día de San Valentín

*En San Valentín, comparta una comida especial con sus hijos.  
Los niños se sienten especiales y queridos cuando se los incluye  
en las comidas y celebraciones familiares.*

Use un cortador grande de galletas en forma de corazón para crear un plato especial para la familia:

- ♥ **Quesadilla en forma de corazón** - Prepare una quesadilla de pollo y queso. Corte la forma de un gran corazón. O corte 4 o 6 corazoncitos.
- ♥ **Sándwich con forma de corazón** - Corte el centro de la rodaja de pan o de la tortilla. Prepare su sándwich favorito como almuerzo.

En febrero, disfrute de comidas rojas:

- **Spaghetti con albóndigas**
- **Sopa de tomate** - Sírvala con sándwich de queso grillado.
- **Pizza con forma de corazón** - Moldee la masa de la pizza en porciones individuales de pizza. Deje que cada uno prepare su pizza especial usando una variedad de sabores: salsa para pizza, hamburguesa o pollo cocido, jamón cortado, champiñones, cebolla, pimiento, tomates y queso mozzarella rallado.
- **Ragú de pollo** - Disfrute del ragú de pollo en su próxima cena.



## Desayuno con amor

### Panquecas de corazón

- Con una cuchara coloque la masa sobre una sartén caliente dándole forma de corazón.
- Cubra las pancakes cocidas con rodajas de fresa o banana.



### Corazón tostado

- Prepare rodajas de pan tostadas.
- Unte con mermelada de fresa y corte el centro de la tostada con un cortador de galletas en forma de corazón.

### Sándwich para desayunar

- Prepare rodajas de pan tostadas y corte el centro de la tostada con un cortador de galletas en forma de corazón.
- Sobre una tostada coloque un huevo cocido y una rodaja de jamón.
- Cubra con la otra tostada.

*Sirva el desayuno con un vaso con jugo 100% rojo o rosado.*

## Corazones para niños

Prepare una comida familiar especial el día de San Valentín o cualquier día del año:

- ♥ Permita que sus hijos ayuden a elegir el menú. Tenga algunos platos especiales que prepare en comidas especiales.
- ♥ Escriba notitas cariñosas para cada niño y escóndalas debajo de sus platos. Pídale que las abran cuando estén sentados juntos. Léales las notas a sus hijos.
- ♥ Ponga la mesa con un mantel rojo.
- ♥ Pídale a su hijo que pinte manteles individuales con muchos corazones.
- ♥ Vístase de rojo o rosa para esa comida.
- ♥ Baje las luces y encienda una vela mientras la familia come.

## Ragú de pollo

4 a 6 porciones



- 1 libra de pavo o pollo molidos
- $\frac{1}{2}$  taza de cebolla bien cortada
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata de tomates cortados (28 onzas)
- 1 cucharada de hierbas italianas secas
- Sal y pimienta a gusto
- Pasta cocida
- Queso parmesano rallado

1. Cocine la carne molida junto con la cebolla cortada en una sartén a fuego mediano hasta que la carne quede de color marrón claro.
2. Agregue el ajo en polvo, los tomates, hierbas, sal y pimienta a la carne cocida. Deje cocinar a fuego lento durante 15 a 20 minutos.
3. Sirva el Ragú de pollo sobre pasta cocida. Cubra con queso parmesano.

### Coma y sonría

¿Se acuerda cuando su niño era un bebé y usted le sonreía mientras comía comida de bebé?

¡Aún necesita esas sonrisas!

Sonría mientras come con sus hijos.  
Hablen de las cosas divertidas que hacen juntos.

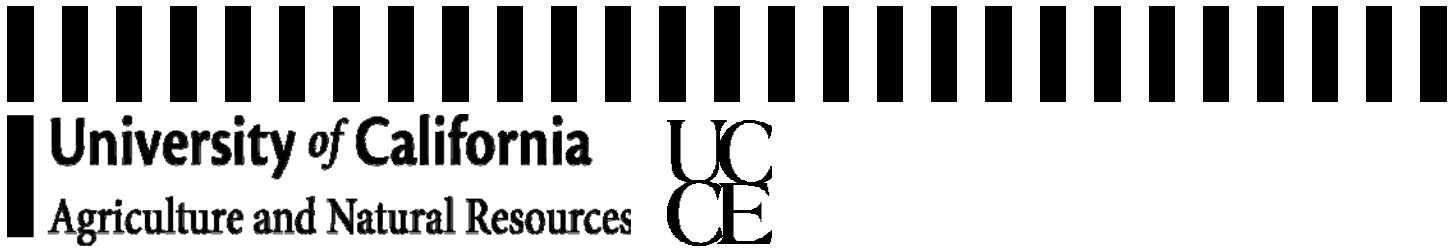
Apague la televisión y los teléfonos.  
Un niño feliz comerá mejor en las comidas.

Si un niño está estresado o triste,  
puede que coma demasiado o muy poco.

### ¿Qué puede hacer usted?

- Disfrutar de una comida especial con mi familia en febrero.
- Preparar el ragú de pollo para mi familia.
- Sonreír y evitar el estrés cuando comemos.
- Otro: \_\_\_\_\_





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](http://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 2013

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@ucanr.edu](mailto:ceplacer@ucanr.edu)**  
**La Red: <http://ceplacer.ucanr.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).