



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Marzo de 2013

Mi almuerzo, a mi nanera

**¿Cuál es la comida que más se sirve para almorzar?
¡Un sándwich!**

Cree un plato saludable en su almuerzo:

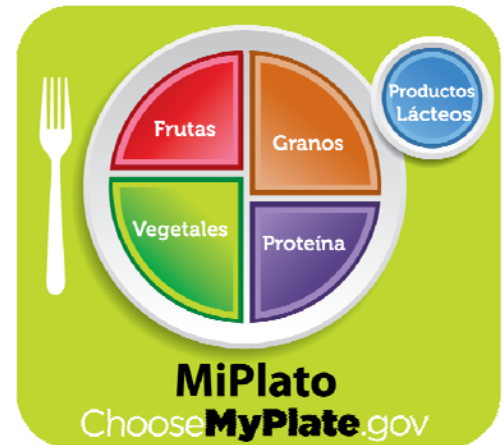
- ✓ Prepare un sándwich con carne magra y pan integral.
- ✓ Llene la mitad de su plato con fruta y verduras.
- ✓ Sirva con un vaso de leche descremada o semidescremada (1%).

Sándwiches para niños:

- 😊 Sándwich de mantequilla de maní
- 😊 Sándwich grillado de jamón y queso
- 😊 Carne molida con salsa en un pan
- 😊 Sándwich de pavo
- 😊 Sándwich de tiras de pollo

Sándwich de tiras de pollo

1. Corte una pechuga cruda en tiras.
2. Caliente una cucharada de aceite en una sartén.
3. Ponga las tiras en la sartén.
4. Cocine a calor mediano hasta que el pollo esté dorado y no rosado.
5. Sazone con sal y pimienta.
6. Sirva tiras de pollo cocido en un pan. Cubra con un poco de salsa barbacoa.



Frutas y verduras para niños

Hágalo simple:

- mandarinas, peras o duraznos en lata
- un plato con salsa de manzana
- rodajas de banana
- rodajas de kiwi o piña
- uvas cortadas en 4 piezas
- moras o frambuesas
- zanahorias bebé y dip de eneldo
- brócoli cocido
- arvejas, maíz o frijoles cocidos
- tomates cherry cortados en 4 trozos
- lechuga y tomates cortados, servidos con aderezo tipo ranch
- como acompañamiento.



Sirva frutas y verduras de estación. Disfrute de las fresas en primavera.
En verano sirva choclos (mazorcas peladas) y pepinos frescos.

A algunos niños les encantan las verduras verdes. ¿Cuál es el secreto?

*A los niños les encantan las verduras cocidas un poco crujientes.
No cocine de más las verduras.*

Brócoli al microondas

Enjuague brócoli fresco y póngalo en un plato. Cúbralo con una toalla de papel.
Cocine en microondas durante 2 minutos.

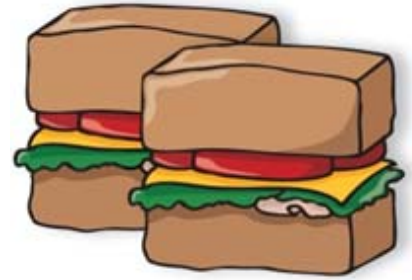


¿Qué puede hacer usted?

- Servir frutas y verduras con sándwiches para el almuerzo.
- Preparar sándwiches de tiras de pollo o Sloppy Joes.
- No sobornar o recompensar a mi hijo con dulces.
- Otro: _____

Sloppy Joes

- 1 libra de carne magra molida de pavo o de ternera
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla cortada
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de mostaza
- $\frac{1}{2}$ taza de ketchup



1. Cocine la carne molida y la cebolla cortada en una sartén grande, a fuego mediano.
2. Cocine hasta que la carne esté dorada. Escorra todo el líquido.
3. Agregue a la carne el polvo de ajo, la mostaza y el ketchup.
4. Baje el fuego y deje cocinar durante 10 a 15 minutos.

Compre carne, no grasa

Elija carne de pavo o vacuna molidas que sean por lo menos, 90% magra.
Tal vez pueda comprar carne molida un 93 o 95% magra.

¿Cuánto tiempo puedo guardar en el freezer los restos de Sloppy Joes?

Guarde los restos de carne en envases para freezer y téngalos en el freezer hasta por 2 o 3 meses.

¿Necesita un almuerzo rápido?

Descongele la carne en el microondas y sívala sobre un bollo.

"Come tu cena y luego podrás comer helado."

¿Soborna a su hijo con dulces? Si es así, su hijo puede pensar "la cena debe ser tan mala que mamá tiene que sobornarme con helado".

Es probable que su hijo ya no disfrute de la cena. Sólo le interesa comer el helado.
Está aprendiendo a adorar los dulces.

Puede que incluso coma cuando no tenga hambre, sólo para comer helado.
Puede que aprenda a comer en exceso.

No soborne a su hijo ni lo recompense con dulces.
Deje que aprenda a comer porque tiene hambre, no por una recompensa.

Comidas dulces

No evite todos los dulces, sólo ponga un límite a la frecuencia y a la cantidad de dulces que comen usted y su familia.
Las comidas dulces pueden ser deliciosas, pero no son lo mejor para comer en grandes cantidades ni muy a menudo.





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 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
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).