



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Abril de 2013

Niños en la cocina

Prepare mini pizzas con sus hijos. Es ideal para manitas pequeñas.

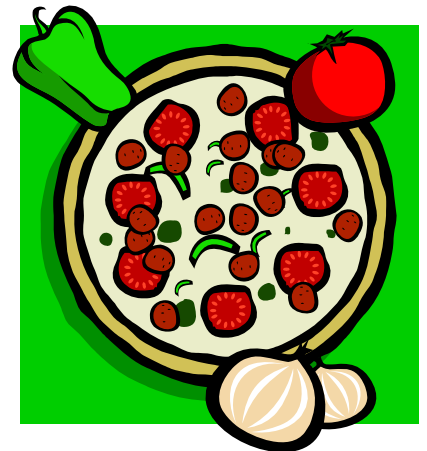
1. Comience con un pan francés o una baguette o algún pan que sea largo y delgado.
2. Corte el pan en rodajas de 1/2 pulgada.
3. Coloque las rodajas de pan en una placa metálica para horno.
4. Hornee a 400° durante 2 o 3 minutos. Voltee las rodajas para que se tuesten de los dos lados.
5. Cocine Mini Pizzas con sus niños:
 - Esparza 1 cucharada de salsa para pizza sobre cada rodaja tostada.
 - Rocíe con un poco de mozzarella rallada o con queso cheddar rallado.
 - Cubra con verduras y una proteína:

Verduras:

- tomates cherry en rodajas
- espinaca cortada
- hongos en rodajas
- pimientos verdes y rojos cortados en rodajas finas

Comidas con proteínas:

- jamón o pavo cortados hamburguesa o pollo cocidos atún escurrido
- camarones pequeños cocidos



6. Hornee a 400° entre 2 y 3 minutos. o hasta que se derrita el queso.

Prepare una mini pizza Mexicana - Cubra la tostada con 1 cucharada de salsa, 1 cucharada de carne cocida para taco y un poco de queso cheddar rallado. Hornee hasta que se derrita el queso. Retire del horno y cubra con lechuga en tiras. ¡A comer!

Comer con los niños

Hay mucha información en internet, TV, en libros y en los familiares sobre cómo alimentar a los niños. Algunos consejos son buenos, pero algunos no tanto.

Cinco mitos comunes sobre los niños en edad preescolar:

Mito #1 - Los niños pequeños deben comer alimentos especiales.

La realidad - Los niños pequeños comerán muchas cosas, además de patitas de pollo, hamburguesas y macarrones. Disfrutan de comer alimentos con mucho sabor, y no necesitan comidas blandas. Su hijo querrá comer la comida que ve que usted y los demás disfrutan de comer. Elija comidas sanas que le guste comer. Algunos alimentos pueden necesitar ajustes para que sean más fáciles de comer: las chuletas de ternera o de cerdo pueden cortarse en trocitos muy pequeños; las verduras crudas pueden cocinarse antes de comerlas con las manos.

Mito #2 - Los niños pequeños deben comer más a menudo.

La realidad - Los niños (y los padres) no necesitan comer bocadillos todo el día. Con tres comidas y 1 o 2 bocadillos por día, es suficiente. Si su niño come bocadillos todo el día puede que se niegue a comer en las comidas. Tal vez esté demasiado lleno por los bocadillos, o le gusten más los bocadillos que las comidas familiar.

Mito #3 - Debería preparar otra comida si su niño se niega a comer la comida familiar.

La realidad - ¡Nada de comidas especiales para ciertos miembros de la familia! Su niño aprenderá a comer las comidas que usted cocine! Si se niega a comer, dígame que durante la comida se quede en la mesa con el resto de la familia. Tal vez comience a comer, o puede comer en el próximo bocadillo o la próxima comida.

Mito #4 - Los bocadillos son golosinas.

La realidad - Los bocadillos son comidas saludables: frutas, verduras, granos integrales, lácteos y proteínas. Un niño pequeño crece rápido: necesita comer alimentos sanos, no con niveles altos de grasa, azúcar y calorías. La fruta es nuestro bocadillo favorito. Con su hijo coma bananas, naranjas, manzanas, kiwi y otras frutas.



Mito #5 - Su hijo no tendrá suficientes nutrientes si no come las verduras.

La realidad - A veces los niños se niegan a comer verduras. Es mejor no prestar atención a esa conducta que sobornarlo para que los coma. A algunos niños les lleva tiempo aprender a gustar de las verduras.

Ofrezca frutas - Tienen muchos de los mismos nutrientes. Siga ofreciendo verduras en distintas formas: hervidas, crudas con un dip, y mezcladas en las comidas. Coma verduras; su hijo la está observando. ¡Luego querrá comer verduras también!

Ensalada de frutas primaveral

Sirva una ensalada de frutas con mini pizzas.

Prepara entre 4 y 6 porciones.

Elija 3 o 4 frutas distintas:

| | |
|----------|--------------------|
| Piña | Naranjas |
| Kiwi | Uvas |
| Mango | Duraznos |
| Peras | Bananas |
| Manzanas | Moras o frambuesas |

1. Corte la fruta en trocitos divertidos. Su hijo puede ayudar con esta ensalada cortando la fruta con un cuchillo de plástico.
2. Ponga 4 tazas de fruta cortada en un bol.
3. Rocíe con 1/4 taza de jugo de naranja o de manzana.
4. Mezcle suavemente y sirva.

Cubra la ensalada de fruta con una cucharada de yogurt o un poco de granola.



¿Qué puede hacer usted?

- Preparar con mi hijo mini pizzas o ensalada de frutas primaveral.
- Comer alimentos sanos como bocadillos, no alimentos ricos en grasa, azúcar y calorías.
- No sobornar ni recompensar a mi hijo para que coma verduras.
- 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

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).