



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Mayo de 2013

Coma afuera con frecuencia

Los días tibios de verano nos hacen pensar en picnics,
ya sea en el parque, en nuestro propio patio o en un porche.

¡Almuerce afuera con sus hijos! Es divertido comer afuera; a los niños les encanta.

Disfruten de la calidez del sol y del aire fresco.

Cualquier comida es buena para un picnic,
pero las que se pueden comer con la mano son divertidas.

Aquí tendrá algunas ideas para la cesta del picnic:

- Pretzels o galletas integrales, hummus o mantequilla de maní, fresas cortadas o arándanos
- Patas de pollo cocidas y frías, bollos o muffins integrales, rodajas de sandía o melón cantaloupe
- Sándwiches de pavo o jamón, verduras crudas con un dip
- Ensalada de pollo, galletas integrales de trigo, naranja o banana
- Hamburguesas grilladas de ternera o de pavo, duraznos, peras o damascos en lata

Recuerde llevar servilletas y toallitas húmedas, una bolsa de plástico para la basura y una manta grande para que se siente toda la familia.

Lleve agua

El agua es la bebida perfecta para los picnics.

Lleve una botella grande con agua y hielo, la sirve ¡y la beben!

Pruebe alimentos nuevos

Los picnics son un buen momento para animar a su hijo a comer alimentos nuevos que tal vez no haya probado.



¡Celebre la primavera!

- ☺ **Salga a caminar por el parque.** Lleve una cámara, una botella de agua y una bolsa para tesoros como piedras, varillas y otros objetos especiales que su niño encuentra en el parque.
- ☺ **Busque señales de la primavera** con su hijo: hojas nuevas en los árboles, plantas que brotan del suelo, pájaros haciendo nidos, flores en árboles y arbustos, animales recién nacidos.
- ☺ **Haga una limpieza primaveral.** Saque los rastrillos y las bolsas para la basura. Recoja los papeles, las ramas y la basura. Ayude a sus vecinos a limpiar sus patios.
- ☺ **Dibuje una ciudad** con tiza en la acera. Dibuje calles, casas, árboles y arbustos en la acera. Los niños pueden andar en bicis o llevar carritos en una ciudad de mentirita.
- ☺ **Visite el zoológico.** ¿Alguno de los animales tiene bebés? ¿Quién encuentra primero a los bebés? ¿Cuántos bebés tienen? ¿De qué color son los bebés?



Ensalada de pollo

Sirva esta ensalada en vasitos de plástico en su próximo picnic.

3 tazas de pollo cocido en trocitos
 $\frac{1}{2}$ taza de apio bien cortado
 $\frac{1}{4}$ taza de cebolla bien cortada
 $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa baja en grasa
sal y pimienta a gusto

1. Mezcle el pollo, el apio, la cebolla y la mayonesa en un bol.
2. Sazone con sal y pimienta. Cubra y refrigere.

Dos variaciones:

Agregue $\frac{1}{2}$ taza de champiñones de lata bien cortados y 1 cucharadita de curry en polvo.
Agregue revolviendo 2 cucharadas de conserva de pickles.

Fresas

- Disfrute con su hijo del sabor fresco y dulce de las fresas; coma fresas como bocadillo. ¡Solo enjuáguelas y coma!
- Moje las fresas en un yogur magro condimentado.
- Agregue trozos de fresas a un sándwich de mantequilla de maní.
- Cubra el cereal del desayuno o los panqueques con rodajitas de fresas.
- Agregue fresas cortadas a la ensalada de lechuga este verano: más sabor ¡y más vitamina C!



Cubos de hielo de fresa

1. Coloque fresas cortadas en una bandeja para hielo.
2. Cubra las fresas con jugo de manzana.
3. Congele.

Sirva los cubos de fresas heladas en un vaso de agua los días calurosos de verano.



Fresas refrescantes

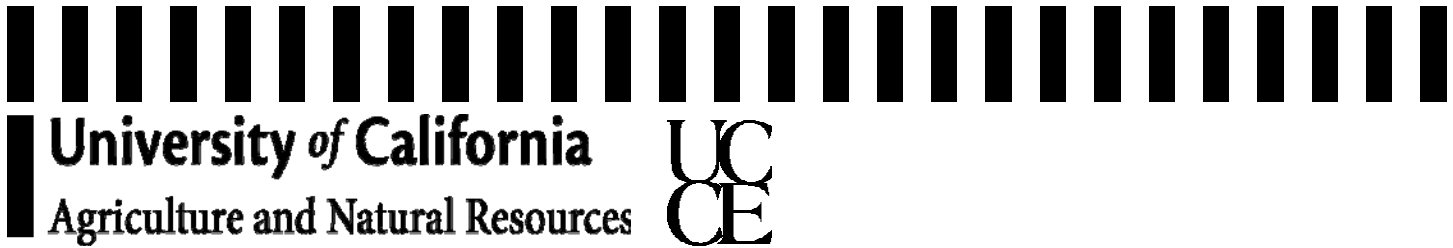
- 1taza de fresas frescas o congeladas
- 1 taza de leche descremada
- 1 banana o congeladas

Licúe las fresas, la leche y el sorbete hasta que la mezcla esté suave.



¿Qué puede hacer usted?

- Este verano, comer algunas de nuestras comidas afuera: en el parque o en el patio.
- Agregar fresas a nuestras comidas y bocadillos.
- Casi todos los días tener una actividad de movimiento con mi hijo.
- 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).