



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Junio de 2013

Habichuelas y chícharos en verano

Este verano visite el mercado local de frutas y verduras para buscar dos de nuestras verduras favoritas: **habichuelas** y **chícharos**.

Prepare una ensalada con chícharos

- ✓ Si usa chícharos en vaina, quítelos de las vainas. Colóquelos en una olla con agua y un poco de sal. Hiérvalos hasta que estén tiernos durante 2 o 3 minutos. Escorra el agua de los chícharos.
- ✓ Si usa chícharos congelados, descongélalos y escúrralos.

Ensalada de habichuelas

3 tazas de habichuelas cocidas,
 $\frac{1}{2}$ taza de apio en trocitos delgados
 $\frac{1}{4}$ taza de cebolla en rodajas delgadas
2 cucharadas de mayonesa baja en grasas
1 cucharada de crema agria baja en grasas
sal y pimienta negra



1. Mezcle las habichuelas, el apio, la cebolla, la mayonesa y la crema agria en un bol.
2. Condimente con sal y pimienta negra a gusto.

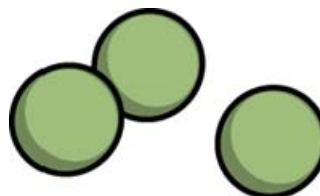
Pruebe una de estas variedades:

- Use aderezo para ensalada tipo Ranch bajas calorías en lugar de mayonesa y crema agria.
- Agregue a la ensalada pollo cocido en trozos.
- Pruebe rociándola con castañas de cajú molidas.
- Agregue un poco de queso cheddar rallado.
- Sirva sobre lechuga cortada en tiras.

Arroz integral con chícharos

Sirva con pollo o cerdo grillados.

- 1 cucharada de aceite vegetal
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla cortada
- 2 tazas de arroz integral cocido
- $1 \frac{1}{2}$ taza de chícharos frescos o congelados
- $\frac{1}{4}$ taza de cilantro cortado- optativo

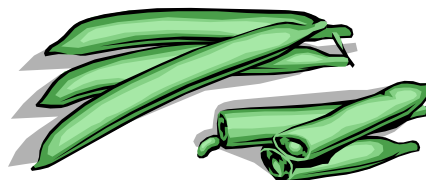


1. Caliente el aceite en una sartén grande.
2. Agregue la cebolla cortada.
3. Cocine y revuelva durante 3 minutos.
4. Agregue a la sartén el arroz cocido, los chícharos y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Cocine y revuelva entre 3 y 5 minutos.
5. Retírela del fuego. Cubra con cilantro si lo desea.

Habichuelas con jamón

Una verdura fácil que los niños adoran.

- 1 libra de habichuelas frescas
- $\frac{1}{2}$ taza de jamón cortado
- sal y pimienta a gusto



1. Lave las habichuelas y quite los tallos.
2. Coloque las habichuelas en una pava con 2 o 3 pulgadas de agua.
3. Haga hervir. Luego baje el fuego para que se cocine lento, tape y cocine durante 15 minutos.
4. Escorra el agua de las habichuelas. Agregue el jamón cortado, la sal y la pimienta. Revuelva y caliente durante 2 minutos. Sirva.

Un cuerpo fuerte necesita huesos fuertes

Su hijo crece rápido, ¡entre 2 y 4 pulgadas por año! Necesita mucho calcio para tener huesos fuertes que le duren toda la vida.

Beba leche en las comidas

La leche es la principal fuente de calcio en su dieta. Es difícil recibir el calcio suficiente sin beber leche.

¡Haga el cambio!

La leche entera y la leche con 2% tienen mucha grasa.

1 taza de leche entera tiene tanta grasa como 5 tiras de panceta.

1 taza de leche con 2% tiene tanta grasa como 3 tiras de panceta.

La leche con 2% no es baja en grasas.

Cuando su niño tenga 2 años, comience a usar leche descremada o con 1%.

Es una forma sencilla de reducir las grasas en la dieta de su familia y continuar recibiendo todo el calcio.

"¿Cuánta leche deberíamos beber?"

Su hijo puede obtener el calcio suficiente bebiendo leche o comiendo otros lácteos.

Los niños de entre 2 y 3 años

necesitan **2 tazas** de lácteos por día.

Los niños de entre 4 y 5 años

necesitan **2½ tazas** de lácteos por día.

Estos alimentos equivalen a ½ taza de lácteos:

- 1/2 taza de leche
- 4 onzas de yogur
- 3/4 onza de queso
- 1 onza de queso procesado
- 1 unidad de queso en tiras
- 1 taza de queso cottage



"¿Es posible que mi niño beba demasiada leche?"

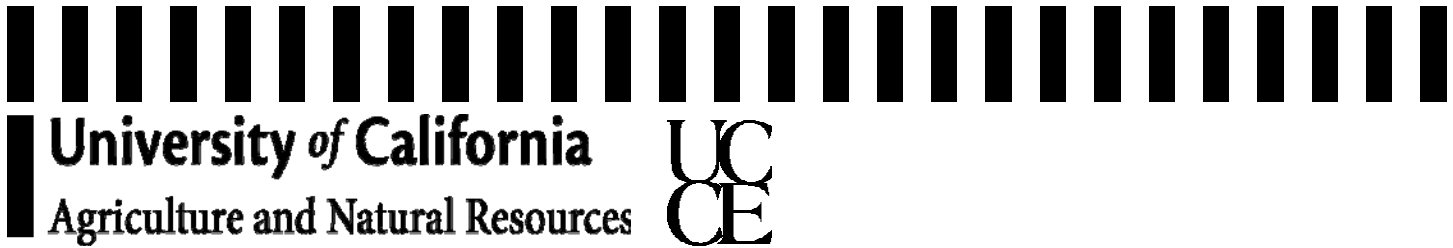
Sí, si su hijo bebe más de 24 onzas de leche por día, es probable que sea demasiado.

Si su niño bebe demasiada leche puede perder el apetito. Puede llenar su pancita con leche y no comer otros alimentos como frutas, verduras, proteínas y cereales integrales.



¿Qué puede hacer usted?

- Beber leche descremada o con 1% de grasa al compartir las comidas con mis hijos de 2 o más años de edad.
- Este verano cocinar con habichuelas o chícharos frescos.
- Beber agua cuando tenga sed entre comidas y bocadillos.
- Otra: _____



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).