



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Julio de 2013

Tomates de verano

Nada tiene tan buen sabor como los tomates frescos de la huerta.

¡ El sabor hasta se puede oler!

Disfrute de los tomates frescos en el verano.

Los tomates tienen muchísima vitamina A y C.

Sirva tomates en una variedad de platos.

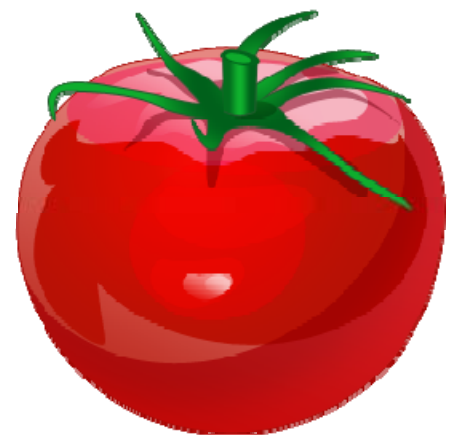
No tema probar nuevas recetas con vegetales.

Pídale a su hijo que pruebe alimentos nuevos.

Pueden cambiar los gustos de su hijo en la comida. ¡Y tal vez le encante!

Siete formas de disfrutar los tomates

- 😊 Sirva algunas rodajas de tomate con la comida. Sólo enjuague uno, corte las rodajas y sívalo.
- 😊 Agregue rodajas de tomate a su sándwich o su ensalada favoritos.
- 😊 Agregue tomates cortados a una pizza, y llévela al horno.
- 😊 Coma tomates cherry (cereza) y grape (uva) como bocadillo. Son buenos para comer con la mano.
- 😊 Sirva queso cottage con tomates cortados.
- 😊 Rocíe tomates cortados con queso mozzarella rallado. Si lo desea, rocíe con un poco de albahaca cortada.
- 😊 Sirva salsa fresca con tacos, quesadillas o enchiladas.



Cabello de ángel con tomate

A los niños les encanta esta sencilla pasta.

- 2 tazas de pasta cabello de ángel cocida
- 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- 1 taza de zucchini cortado en rodajas
- 2 tomates grandes, cortados
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de albahaca fresca o 1 cucharada de hierbas italianas secas
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado

1. Caliente el aceite en una sartén. Agregue las rodajas de zucchini y cocine durante 3 minutos.
2. Agregue tomates cortados, ajo en polvo y albahaca o hierbas italianas. Cocine durante 2 minutos.
3. Agregue pasta cocida a la salsa. Mezcle y cocine durante 2 minutos.
4. Rocíe con el queso y sirva.

Sirva con piernas de pollo grilladas o albóndigas.

Salsa de tomate fresco

- 3 tomates frescos cortados
- 1/4 taza de cebolla morada cortada
- 2 cucharadas de cilantro fresco cortado
- Jugo de media lima

1. Mezcle los tomates, la cebolla morada, el cilantro y el jugo de lima en un bol.



Tomate relleno

Corte la parte superior de un tomate pequeño.

Quite las semillas y el interior del tomate y rellénelo con ensalada con pasta.

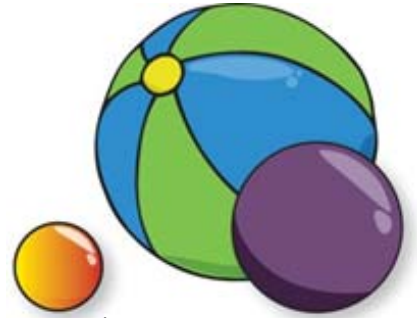
Ensalada con pasta

Mezcle 2 tazas de pasta cocida con 1/4 taza de aderezo de ensalada tipo italiano bajas calorías y 2 cucharadas de queso parmesano rallado.

A divertirse en verano

¡Jueguen afuera! Los niños estarán más activos afuera.

- ✓ Vayan a la playa. A los niños les encanta jugar en la playa. Lleven juguetes para la arena, como tazas, baldes, palas y cucharas grandes. No olvide usar pantalla solar.
- ✓ Hagan una búsqueda del tesoro en la playa. Recojan piedras y conchillas bonitas. ¿Quién podrá encontrar más tesoros?
- ✓ Jueguen en el parque o en el patio de la escuela. Son lugares geniales para encontrar otros niños con quienes jugar.
- ✓ Encuentre un sendero para bicicletas. Si su hijo es muy pequeño para andar en bicicleta, salga a caminar. Lleve un carrito o un cochecito en caso de que su hijo se canse.
- ✓ Un día caluroso abra el rociador del jardín. A los niños les encanta correr con el agua y mojarse.
- ✓ Laven juntos el auto. Preparen baldes con agua jabonosa para frotar el auto. Deje que su hijo enjuague el auto con la manguera.
- ✓ Jueguen a patear la pelota en el patio. Coloquen un blanco y practiquen acertarle con la pelota.



¡Soplen burbujas!

Soplen burbujas en el patio.

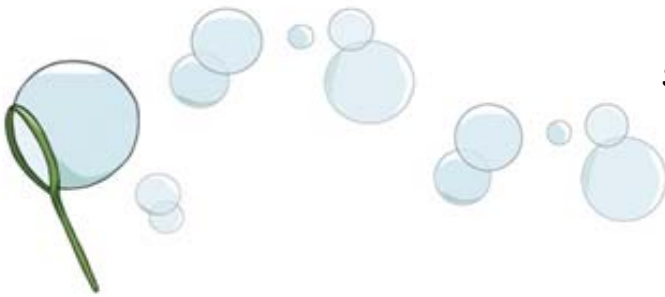
Soplen burbujas arriba o abajo en el aire.

Persigan las burbujas.

Traten de atraparlas con sus manos.

Rómpanlas.

Písenlas cuando caen al piso.



¿Qué puede hacer usted?

- Este verano, preparar comidas con tomates frescos: cabello de ángel con tomate, salsa, tomates rellenos, ensalada y otros platos.
- Jugar afuera con mis hijos.
- Preparar piernas de pollo al horno o grilladas, en vez de salchichas con pan.
- 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).