



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Agosto de 2013

Pizza tipo Garden

- 1 taza de frijoles refritos
- 4 tortillas integrales o de maíz (6 a 8 pulgadas)
- 1 a 2 tomates, cortados
- 1 taza de pimientos verdes o rojos cortados en trozos pequeños
- $\frac{1}{4}$ taza de queso cheddar rallado Lechuga cortada y salsa

1. Coloque las tortillas en una placa para horno.
2. Unte cada una con 3 o 4 cucharadas de frijoles refritos. Cubra con tomates y morrones cortados.
3. Hornee alrededor de 7 minutos a 375° hasta que las tortillas estén crujientes y levemente doradas.
4. Retírela del fuego. Rocíelo con queso rallado. Sirva con tiras de lechuga y salsa.

Pruebe algo distinto:

- Agregue tiras de pollo cocido (de rotisería o restos de pollo al horno) antes de hornear las tortillas.
- Cubra con carne vacuna o de pavo molida, sazonada con condimento para taco antes de hornear las tortillas.
- Agregue cebollas u hongos cortados en trocitos.
- Después de hornear condimente con cilantro fresco cortado.

Termine una comida con fruta fresca de verano

- Rodajas de durazno o pera
- Trozos de melón tipo cantaloupe o miel
- Rodaja de sandía
- Plato de moras o fresas
- Trozos de manzana



Frutas y verduras de verano

Si su hijo ya se negó a comer ciertas frutas y verduras, pruébelas en verano.

Las frutas y verduras tienen mejor sabor en el verano.

Es una gran época para probar vegetales con distintas preparaciones.
Lleve a su niño al mercado local de frutas y verduras.

Salgan a pasear al campo.

Visiten jardines, granjas y huertos locales para recoger ustedes mismos frutas y verduras frescas.

Hable sobre cómo crecen las frutas y las verduras.
Es más probable que su hijo coma frutas y verduras que él mismo recoge o elige.



¡Pruebe una verdura nueva!

- ☺ Moje chícharos, rodajas de pepino y zucchini, tiras de pimiento verde y rojo, o tiras de colinabo en un dip de eneldo o un aderezo para ensalada tipo Ranch bajas en calorías.
- ☺ Sirva spaghetti de calabaza al horno con queso parmesano rallado.
- ☺ Prepare una **ensalada de repollo de verano**. Corte en trocitos 2 o 3 verduras distintas (zucchini, zanahorias, repollo, pepinos o pimientos). Mezcle con aderezo para ensalada tipo Ranch bajas calorías o aderezo para ensalada tipo italiano.

¿Por qué mi hijo es tan delicado para comer?

Puede ser normal que un niño sea delicado para comer cosas nuevas. Este miedo a los alimentos nuevos puede alcanzar su pico entre los 2 y los 6 años de edad.

Siga ofreciendo una variedad de alimentos. Si su hijo se niega a comer algo hoy, inténtelo otra vez más adelante. Puede que su hijo aprenda a gustar de cierto alimento si lo prueba varias veces. También si ve a otras personas comiendo y disfrutando esa comida.

Su hijo está creciendo rápido, y sus gustos en la comida también están cambiando.

¡Sea positiva/o!

"Este durazno sabe a verano".

"Este brócoli sabe a habichuelas".

"El brócoli parece un arbolito".

"Me gusta esta ensalada: ¡está crocante y fresca!"

"Los kiwis son bonitos cortados por la mitad".

Permita que sus hijos ayuden en la cocina:

- Pueden lavar las verduras en el fregadero.
- Partir habichuelas por la mitad.
- Quitar las hojas del maíz.
- Retirar los chícharos de las vainas.
- Mezclar las ensaladas.
- Agregar verduras a los platos.
- Desarmar coliflores y brócoli en trozos pequeños.

¡Inténtelo!

Los niños que aceptan probar alimentos nuevos tienen más posibilidades de comer una variedad de alimentos.

¡Haga que probar alimentos nuevos sea divertido!

- ✓ Ofrezca un alimento nuevo junto con alimentos conocidos. Su hijo se asustará menos cuando vea el alimento nuevo en el plato.
- ✓ Comience con una cantidad pequeña del alimento nuevo. Si su hijo pide más, sírvale más.
- ✓ Ofrezca alimentos nuevos a menudo. Pruebe alimentos y recetas nuevas. Su hijo aprenderá que probar alimentos nuevos es algo normal en la familia.
- ✓ Deje que su hijo la vea probando y disfrutando nuevos alimentos. La mejor forma de que los niños aprendan es observando cómo comen sus padres y otras personas.



Ofrézcale alimentos nuevos a su hijo al comenzar la comida.

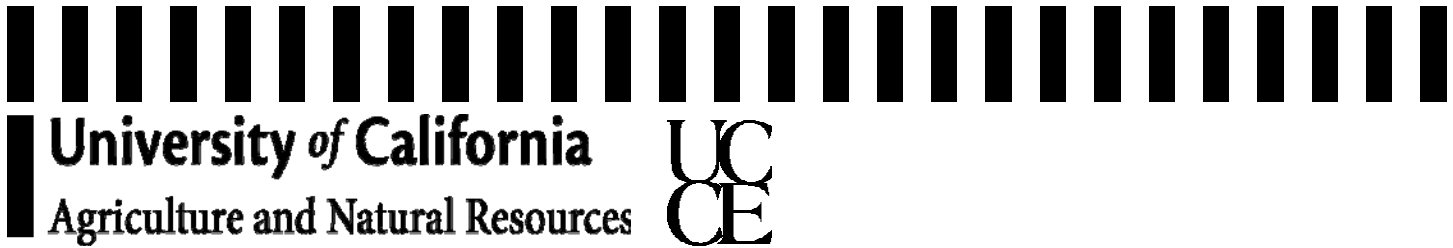
Es más probable que le guste probar un alimento nuevo cuando tiene hambre.

Si lo prueba, ¡puede que le guste!

¿Qué puede hacer usted?

- Preparar una Pizza Garden para mi familia usando verduras frescas de verano.
- Pedirle a mi hijo que pruebe alimentos nuevos, pero no obligarlo ni sobornarlo para que coma.
- Permitir que mi hijo ayude a elegir frutas o verduras en el mercado local o en una huerta o granja.
- 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).