



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

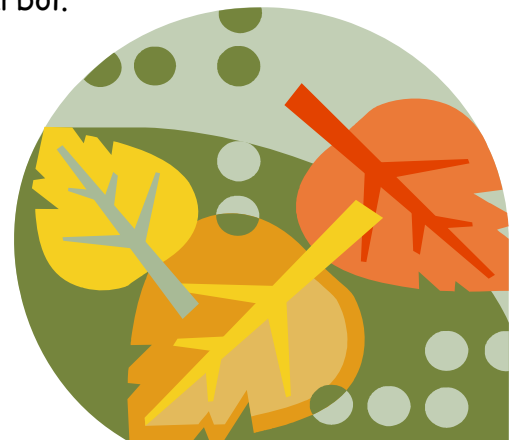
Nutrition Matters

Octubre de 2013

Plantación de calabazas

Visite una plantación local de calabazas o un festival de la cosecha:

- 😊 Encuentre la calabaza perfecta con sus hijos.
- 😊 Decore las más pequeñas: dibuje una carita de gato, o una carita divertida, use paja o pasto para el cabello, o póngale un sombrero.
- 😊 Elija calabacines de formas divertidas para llevar a casa.
- 😊 Visite una huerta y recoja manzanas directamente del árbol.
- 😊 Conozca animales nuevos en un zoológico tipo granja.
- 😊 Recorran laberintos de maíz o de pasto.
- 😊 Paseen en un coche de caballos.
- 😊 Caminen por el bosque o por el campo.
- 😊 Trepen parvas de heno.
- 😊 Rueden en pilas de hojas o de heno.



Hable con su hijo sobre la calabaza o el zapallo,
cómo creció, cómo lo cocinarán, qué sabor tiene.

Compre distintos tipos de calabaza para hornear en casa.
A los niños les gusta comer lo que ayudaron a cocinar.

Disfrute de la cosecha de otoño con manzanas crujientes o con crema de calabaza.

Crema de calabaza

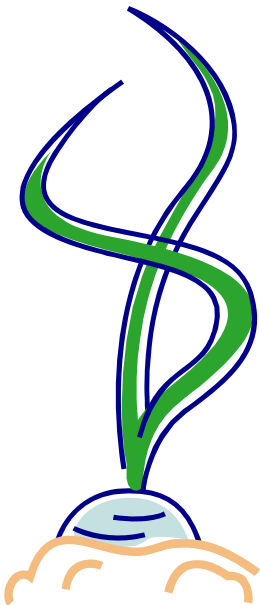
- 2 tazas de calabaza enlatada
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1 lata (12 onzas) de leche evaporada descremada



1. Mezcle en un bol la calabaza, el azúcar, los huevos, la sal y la canela.
2. Agregue la leche y revuelva. Bata la mezcla hasta que esté uniforme.
3. Vierta la mezcla en una placa para horno rociada con spray vegetal antiadherente.
4. Hornee a 350° entre 50 y 60 minutos o hasta que, insertando un cuchillo en el centro, salga limpio.
5. ¡Enfríe y a comer!

Verduras de otoño asadas

- ♥ Zanahorias
- ♥ Nabos blancos
- ♥ Colinabo
- ♥ Zapallo




1. Lave y pele las verduras elegidas. Corte en trozos del mismo tamaño.
2. Mezcle 6 tazas de verduras con 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite vegetal. Rocíe con sal y pimienta negra.
3. Esparza las verduras en una sola capa en una placa de metal para horno.
4. Hornee a 450° entre 30 y 40 minutos. Revuelva un par de veces mientras se asan.
5. ¡A comer!


☞ Sirva las verduras asadas con una costilla de cerdo, pollo asado o una hamburguesa.

☞ Prepare un plato de pasta con verduras asadas.


Con los niños use estas sencillas reglas para comer...

1. Todos los días sirva 3 comidas a la misma hora.
2. La cocina está cerrada entre las comidas y los bocadillos.
3. Siempre deben preguntar antes de tomar comida.

 Los padres son los guardianes de la comida en el hogar. Ustedes eligen qué comidas se compran, qué se sirve como comida y como bocadillo, y qué comida hay en la alacena y en el refrigerador.

 Usted puede decidir **qué** alimentos come su hijo como bocadillo. Tal vez permita que coma cereal o una banana, pero no los tomates que usará en una ensalada.

 Enséñele a su hijo a preguntar antes de tomar comida para un bocadillo.

 Puede decidir **cuándo** su hijo comerá un bocadillo. Organice un cronograma para bocadillos y comidas, y póngale un límite a comer todo el día. No permita que su hijo mordisque comida todo el día. No tendrá hambre a la hora de comer y tal vez rechace las comidas. No es bueno que coma un bocadillo si la cena estará servida en media hora.

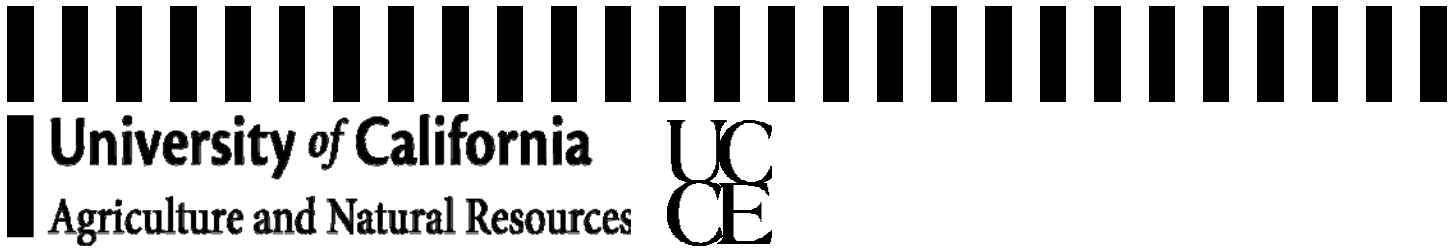


 Deje que su hijo decida cuánto comerá de sus bocadillos y comidas.

¿Qué puede hacer usted?

- Asar algunas verduras de otoño.
- Todos los días servir 3 comidas a la misma hora.
- Visitar con mi hijo una plantación de calabazas, una huerta con manzanas o un festival de la cosecha.
- 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>

Es la política de la Universidad de California (UC) y la División de Agricultura y Recursos Naturales de la UC no participar o involucrarse en discriminación u hostigamiento de cualquier persona empleada por o en busca de empleo con la Universidad por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, género, expresión de género, identidad en función del género, embarazo (inclusive 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 USERRA), así como servicio en el ejército estatal o en la Fuerzas Navales. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes y las políticas de la Universidad.

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona en cualquiera de sus programas o actividades por presentar una queja por discriminación o acoso sexual en conformidad con esta política. Esta política también prohíbe contra una persona que ayude a alguien con una queja por discriminación o acoso sexual, o participe de cualquier manera en la investigación o resolución de una queja por discriminación o acoso sexual. La represalia incluye: amenazas, intimidación y/o acciones adversas relacionadas con el empleo o con cualquiera de sus programas o actividades.

Además, es la política de la Universidad y de ANR cumplir con los preceptos de acción afirmativa, en conformidad con sus obligaciones como un contratista federal, al contratar minorías y mujeres, personas con discapacidades y veteranos amparados. La Universidad se compromete a ejecutar todo esfuerzo de buena fe para lograr la pronta y completa utilización de minorías y mujeres in todos los segmentos de su fuerza laboral donde haya deficiencias. Estos esfuerzos concuerdan con todos los requisitos legales y reglamentarios actuales, y son consistentes con las normas de calidad y excelencia de la Universidad.

En conformidad con las regulaciones federales, cada campus de la Universidad, inclusive la División de Agricultura y Recursos Naturales, debe preparar y mantener planes de acción afirmativa. Tales planes deberán ser revisados y aprobados por la Oficina del Presidente y la Oficina del Asesor General antes de que sean promulgados oficialmente.

Las preguntas sobre las políticas de igualdad de oportunidades de empleo pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, One Shields Avenue, Davis, CA 95616, (530) 752-0495.