



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Noviembre de 2013

¡Los niños quieren divertirse!

¿Su hijo es delicado para comer?

La mayoría de los niños en edad preescolar tienen épocas en que son delicados para comer.

Haga que comer sea divertido: es una de las mejores formas de fomentar una alimentación saludable, y de prevenir niños delicados. ¡Su niño querrá probar comidas nuevas!

Ponga color en su plato.

Es divertido comer alimentos coloridos: ¡tienen buen aspecto y buen sabor! Agregue un poco de color al plato de su hijo con rodajas de fresas, de kiwi, lechuga de hojas verde oscuro, algunos tomates cherry o bastones de zanahoria.



Denles nombres a las comidas.

Puede parecer ridículo, pero a los niños les gustan las comidas con nombres graciosos. Use los nombres de una mascota favorita, un amigo, un miembro de la familia o de un personaje de historieta. ¿Servirá una sopa o un sándwich nuevos? Use nombres como Sopa de Sammy, Hamburguesas de Louie, o Estofado de Papi.

Corte la comida en formas divertidas.

Use un cuchillo o un cortador de galletas para dar formas divertidas. Corte los sándwiches en trozos pequeños. Corte las zanahorias, calabacines o pepinos en tiras largas y delgadas. Serán fáciles de tomar, mojar y comer.

Haga una carita feliz.

con la comida de su hijo. Use una rodaja fina de zanahoria, calabacín, tomate o lechuga para dibujar una sonrisa. Agregue ojos hechos con arvejas, pasas o un trocito de aceituna negra o mora. Siempre que pueda dibuje una sonrisa en la comida de su niño.

**Ofrezca una variedad de comidas sanas.
Deje que su hijo decida cuánto va a comer.**

Coman un arco iris de frutas y verduras

1. Pinte un arco iris en una hoja de papel y cuélguelo en su refrigerador.
2. Cuando usted y su hijo coman una fruta o verdura, pregúntele: "¿De qué color es?"
3. En el arco iris hagan un dibujo de cada fruta o verdura que coman.
4. Observen cómo crece el arco iris con frutas y verduras.
5. Establezcan un objetivo: cuando usted y su hijo hayan comido entre 10 y 15 frutas y verduras distintas, ¡habrán alcanzado el final del arco iris!
6. Al finalizar el arco iris, tengan una actividad divertida en familia, como ir al zoológico o tener juntos una noche de películas.



Prueben comidas nuevas

- ☺ Al menos una vez por semana sirva una comida o un plato nuevo. Pruebe un aguacate, verduras asadas, un estofado o un sándwich nuevos.
- ☺ Pídale a toda la familia que pruebe la nueva comida. Hable sobre la comida. ¿Era dulce? ¿Picante? ¿Deliciosa?
- ☺ ¿Les gusta mucho? ¿Les gusta un poco? Tal vez no les guste hoy, pero ¿la probarían otra vez, más adelante?

Piernas de pollo y relleno

Cenas deliciosas para mamás, papás y niños.

Piernas de pollo asadas

Rocíe piernas de pollo con un poco de aceite vegetal y póngalas sin encimar en una placa de metal para horno. Rocíe con sal y pimienta. Hornee a 400° durante 30 minutos.

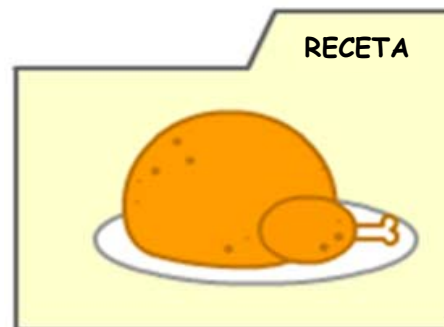
Prepare el relleno

- $\frac{1}{2}$ taza de apio bien cortado
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla cortada
- 2 latas de caldo de pollo (14.5 onzas)
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aderezo para pollo
- 1 cucharada de hierbas italianas secas
- 8 tazas de cubos de pan seco

1. Ponga el caldo, el agua, el apio y los aderezos en una olla a fuego mediano. Deje hervir a fuego lento durante 10 minutos.
2. Vierta el caldo caliente y las verduras sobre los cubos de pan. Mezcle todo.

¡Hornee todo junto!

1. Rocíe una placa para horno con spray antiadherente. Ponga el relleno en la placa para horno.
2. Coloque las piernas de pollo ya cocidas sobre el relleno. Ordénelas en un círculo, o en una sola línea.
3. Hornee a 375° durante 30 minutos más. Servir con verduras.



¿Sobró pan? Haga cubos de pan.

Cubos de pan hechos en casa

1. Corte el pan en cubos de media pulgada.
2. Coloque los cubos sin encimar en una placa de metal para horno.
3. Hornee a 350° durante 10 minutos, o hasta que los cubos estén dorados. Mientras se hornean, rótelos de vez en cuando.
4. Póngalos en una bolsa para freezer si no piensa usarlos de inmediato. Los cubos de pan pueden guardarse congelados por 2 o 3 meses.



¿Qué puede hacer usted?

- Crear comidas divertidas con mi hijo.
- Preparar cubos de pan con el pan sobrante, y usarlos en las comidas.
- Horneear piernas de polo y relleno para mi familia, y servirlos con verduras.
- Otra: _____

University of California
Agriculture and Natural Resources



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

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>

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.

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 en 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.