



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Diciembre de 2013

Tradiciones en las fiestas

*"Los niños dormían abrigados en sus camitas,
con visiones de dulces y bombones en sus cabecitas."*

Las fiestas traen dulces, galletas y otras golosinas.
¿Qué deben hacer los padres? Usted desea que sus hijos coman alimentos saludables, pero también que disfruten de las tradiciones familiares para las fiestas.

En estas fiestas, ayude a su familia a comer sano:

- 😊 **No salteen comidas.** Es probable que usted y su hijo coman gran cantidad de dulces si saltean comidas.
- 😊 **Trate de abrir los regalos antes de comer.** A los niños pequeños les cuesta comer cuando están esperando abrir los regalos.
- 😊 **No espere que tengan conducta perfecta en las comidas de las fiestas.** ¡Están demasiado emocionados! Relájese y disfrute.
- 😊 **Limite la variedad de dulces.** Si Hay una gran variedad, usted y su hijo se tentarán con comer más. ¡Querrán probar todos los dulces!
- 😊 **Hornee dulces con nutrientes agregados.** Use mantequilla de maní, avena, cereales y pasas de uva.
- 😊 **Disfrute de los dulces con moderación.** Su hijo aprende observando cómo usted y los demás comen y disfrutan de los dulces. Coma unos pocos.



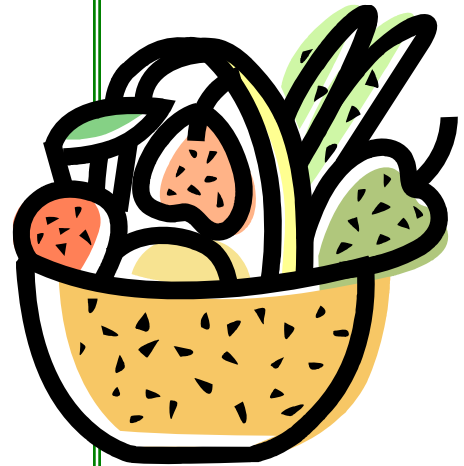
No soborne a su hijo ni lo recompense con dulces por comer su comida.

Tómese el tiempo para disfrutar de las comidas en familia en las fiestas.

Postres en las fiestas

¡Disfrute de las fiestas!

- ♥ Una cucharada de sorbete de frambuesa y otra de sorbete de lima, servidas en un bol.
- ♥ Yogurt de fresa con trocitos de kiwi.
- ♥ Taza de cocoa caliente, rociada con trocitos de dulce de menta.
- ♥ Platos con rodajas de fresa y kiwi, servidos con una cucharada de queso cottage.
- ♥ Bol con trozos de sandía y melón.



Sándwich de hombre de nieve

Use tres vasos de distinto tamaño para cortar las formas redondas de su hombre de nieve.

Rodajas de pan
Rodajas de queso americano
Rodajas de jamón
Mayonesa o mostaza light

1. Corte las rodajas de pan y queso con formas redondas
2. Prepare el sándwich con el pan, el queso y el jamón.
3. Decore con trocitos de aceitunas, zanahorias cocidas, arvejas o pickles.

Diversión invernal

- **Si hay nieve, disfrute de la nieve.** Busque su trineo y salgan a deslizarse.
- **Hagan un concurso de hombres de nieve.** Vean quién hace el hombre de nieve más gracioso, o el cachorro de nieve, el oso de nieve, u otro animal.
- **Jueguen en la nieve.** Pónganse abrigos, guantes y gorros. Salgan a la nieve. Construyan fuertes de nieve. Hagan caminos en la nieve.
- **Construya una sala de juegos.** Despeje una zona en el sótano, en el garage o en una habitación que no use. Los niños pueden saltar a la soga, patinar, andar en triciclo, arrastrar un carrito y jugar con pelotas blandas.
- **Busque actividades divertidas.** Averigüe sobre piscinas, pistas de hielo, pistas para patinaje, campos de fútbol y zonas de juegos que se encuentren en espacios cerrados.
- **Hagan caminatas invernales.** Caminen juntos por la playa, el parque o el zoológico. Hablen sobre cómo viven los animales en invierno.
- **Construyan una casita.** Consiga cajas grandes, mantas y almohadas. Deje que los niños construyan una "casita". A los niños les encanta arrastrarse y rodar por el piso.
- **Bailen.** ¡Ponga música y baile con sus hijos!



¿Qué puede hacer usted?

- Jugar con mi hijo este invierno.
- En estas fiestas, elegir alimentos saludables para mi familia.
- Preparar con mi hijo un sándwich con forma de hombre de nieve .
- 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

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 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.