



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Marzo de 2014

Chile de pavo en la Crockpot

A los niños les encanta este chile: se sirve con chips de tortilla (totopos), pan de maíz o galletas saladas.

- 1 libra de pavo molido magro (por lo menos, 90% magro)
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla cortada
- 1 taza de pimientos cortados, verdes o rojos
- 1 taza de maíz congelado
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubos
- 2 latas (14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo



1. Cocine el pavo molido en una sartén grande a calor medio-alto. Desármelo en trocitos mientras lo cocina. Cocine hasta que la carne no esté rosada. Coloque la carne cocida en la Crockpot.
2. Caliente el aceite en la sartén. Agregue la cebolla y el pimiento rojo. Cocine y revuelva durante 4 minutos. Agregue todo a la Crockpot.
3. Agregue el maíz, los tomates, el caldo de pollo, el chile en polvo y el ajo en polvo.
4. Tape y cocine a calor mediano durante 4 horas.

¿No tiene una Crockpot?

Cocine este chile sobre una hornalla en una pava grande a calor mediano entre 1 y 1½ horas.

Chips de tortilla caseras

1. Corte 6 tortillas integrales en triángulos.
2. Espolvoree con una cucharada de aceite vegetal.
3. Colóquelos en una placa de metal para horno.
4. Hornee a 350° durante 12 a 15 minutos o hasta que estén crocantes.
5. Si lo desea, antes de hornearlas rocíe con un poco de sal o aderezo tipo cajun.

Familias activas

- ☺ **Mire menos televisión.** No mire más de 2 horas de televisión por día. Apague el televisor durante las comidas y los bocadillos.
- ☺ **Jueguen juntos como una familia.** Salgan a caminar, visiten el parque o jueguen en el patio. Disfruten juntos de un deporte. Pruebe patinar, andar en bicicleta o hacer caminatas con sus hijos.
- ☺ **Visiten el zoológico o un parque de la ciudad.** Muchos animales tienen bebés en la primavera. Busque los animales bebés. Hablen sobre cómo la mamá y el papá los cuidan. Hablen sobre cómo los animales se entusiasman por la llegada de la primavera y el verano.
- ☺ **Salga con sus hijos.** Los niños que juegan afuera son más activos. Encuentre un lugar seguro para que jueguen sus hijos.
- ☺ **Hagan caminatas en familia.** Diviértanse mientras caminan: caminen rápido, caminen lento, hacia atrás, en puntas de pie, sobre los talones, de costado, salte o dé saltitos como su animal favorito.
- ☺ **Encuentre otros niños con los que puedan jugar.** Visiten el parque o la playa del lugar. A los niños les encanta jugar con otros niños.
- ☺ **Súmese a los niños de un grupo de juegos o al programa de preescolar.** Inscriba a su hijo en el Programa Head Start.



Juguetes activos

- **A los niños les encantan las pelotas.** Todo tipo de pelotas: las gigantes de playa, las blandas, las de básquet y las de soccer. Guarde las pelotas de su hijo en un canasto grande, listas para jugar!
- **Es divertido jugar con triciclos, bicicletas y otros juguetes por el estilo.** Encuentre un lugar seguro para que su hijo circule: el parque, el sendero para ciclistas, la vereda o el patio de la escuela.
- **Los juguetes de arrastre son divertidos para los niños pequeños.** Pruebe carritos de compras de juguete, cochecitos y otros similares. A los niños les encanta copiar lo que ven que hacen sus padres.
- **Planifiquen juntos un jardín.** Puede ser divertido tener una pala, un rastrillo o un balde de tamaño infantil cuando estén quitando hierbas o jugando con la tierra. A su hijo le encantará ayudarlo a cuidar plantas y flores.
- **Juguetes playeros para jugar en la arena de verano.** Los baldes, palas, camiones y otros juguetes se pueden usar para hacer castillos, casas, ríos y diques.

Elija cereales integrales en al menos la mitad de sus alimentos con cereales.



- cereal integral para el desayuno
- pan, rollos, bollos integrales
- galletas integrales
- tortillas blandas de maíz o de trigo integral.
- arroz integral
- cebada y bulgur integrales
- pasta integral

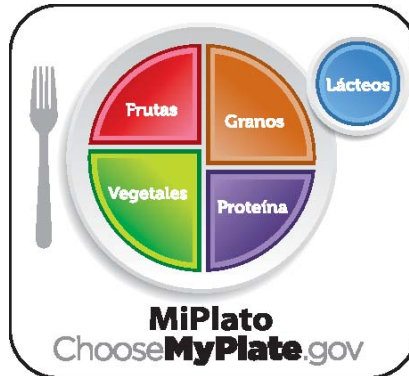
¿Usted o sus hijos tienen hambre poco después de las comidas?

Tal vez no estén comiendo suficientes fibras.

Los granos integrales ayudarán a que se sientan satisfechos por más tiempo.
Los granos integrales también ayudan a prevenir constipaciones y dolores de estómago.

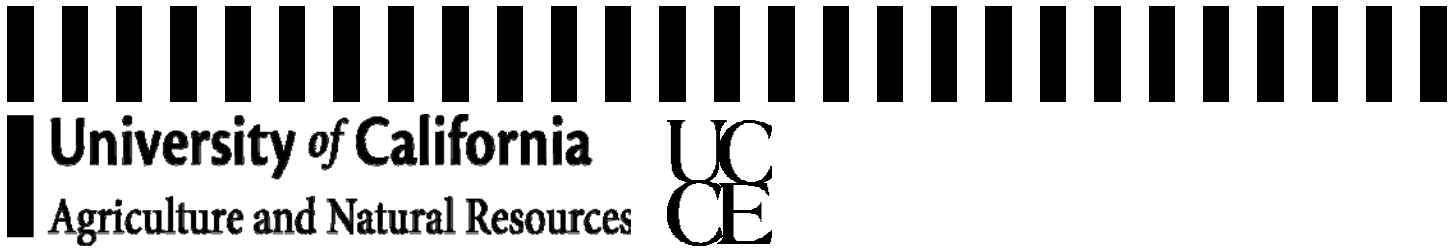
¡Las pancitas felices adoran los granos integrales!

Use alimentos integrales con frecuencia en comidas y bocadillos.



¿Qué puede hacer usted?

- Elegir que al menos la mitad de los cereales de mi familia sean integrales.
- Casi todos los días tener una actividad de movimiento con mi hijo.
- Preparar el chili de pavo en la Crockpot para mi familia.
- 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 2014

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.