



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Abril de 2014

## Niños en la cocina

Puede parecer más fácil preparar comidas sin su hijo, pero son muchos los beneficios si deja que su hijo ayude en la cocina. Su hijo aprenderá habilidades que le durarán toda la vida.

- 😊 **Aprenderá a ser independiente.** Su hijo se sentirá cómodo en la cocina. Estará más dispuesto a cocinar cuando sea mayor.
- 😊 **Adquirirá habilidades culinarias básicas.** Los niños pequeños aprenden observando cómo cocina usted. Pueden ser demasiado pequeños para algunas cosas, pero pueden aprender a revolver, a verter comida en un bol, y a untar con mantequilla de maní o hummus.
- 😊 **Aprenderá los colores y los números.** Hablen sobre de qué color es la comida: brócoli, sopa, pan, galletas, carne, zanahoria o manzanas. Siempre que puedan, cuenten la comida: ¿cuántos fideos hay en tu plato? ¿Cuántas zanahorias ponemos en la sopa?
- 😊 **Probará comidas nuevas.** Un niño está más dispuesto a probar los alimentos que ayudó a cocinar. Cuando aprende a comer una variedad de alimentos, es menos probable que luego sea delicado para comer.
- 😊 **Estará seguro de sí mismo.** Estar seguro de sí mismo lo ayudará a tener éxito en la escuela y en la vida.



### ¿Qué puede hacer mi niño pequeño en la cocina?

- **Lavar frutas y verduras.** Acerque una silla al fregadero. Pídale que ayude a lavar las frutas y verduras con un cepillo o una toallita. A los niños les encanta jugar con agua.
- **Poner la mesa.** Permita que su hijo ponga platos, servilletas, utensilios y vasos de plástico en la mesa.
- **Ayudarla a cocinar.** Los niños pequeños pueden ayudar a medir los alimentos en tazas, y a verter las preparaciones en bols o en fuentes. También pueden revolver, batir o untar alimentos.

## Calzones

*¡Prepare estos divertidos sándwiches con su hijo!  
Congélelos y luego caliéntelos en el horno para hacer una comida sencilla.*

- 1 horma (16 onzas) de masa para pan congelada, descongelada
- 1 envase (12 onzas) de salsa para pizza
- 6 onzas de queso mozzarella rallado
- 8 onzas de jamón o pavo ahumado cortados
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- $\frac{1}{4}$  taza de oliva (optativo)
- $\frac{1}{2}$  taza de espinaca cortada (optativo)
- $\frac{1}{2}$  taza de hongos cortados (optativo)



1. Divida la masa para pan en 6 partes iguales. Estire cada trozo de masa hasta formar un círculo de 6 pulgadas. Deje que la masa descansa mientras usted prepara el relleno.
2. Mezcle en un bol la salsa para pizza, el queso mozzarella, el jamón o el pavo ahumado y el queso parmesano. Agregue oliva, espinaca y hongos, a gusto.
3. Reparta el relleno en los 6 círculos de masa. Esparza el relleno en la mitad de cada círculo, hasta  $\frac{1}{2}$  pulgada del borde. Doble cada círculo por la mitad, presionando los bordes con un tenedor. Pinche la parte superior con un tenedor.
4. Rocíe una placa para horno con un poco de antiadherente en spray. Coloque allí los calzones. Hornee a 375°F durante 20 minutos.

**Para congelar los calzones:** Enfríelos después de hornearlos. Guárdelos en una bolsa para freezer por no más de 1 mes.

**Para volver a calentar los calzones:** Retire los calzones de las bolsas y hornéelos en una placa para horno a 350°F durante 10 minutos o hasta que estén tibios.

¡Alabe a su hijo!  
¡Dígale que hizo un gran trabajo y  
que está orgullosa de él!

## Reconforte con amor, no con comida

A veces los niños pequeños están molestos o tienen miedo. No se siente con reconfortar a su hijito con comida. ¡Reconforte con amor!

Si su hijo está molesto o tiene miedo, mantenga la calma. Su hijo está aprendiendo de usted cómo mantenerse en calma.

Es importante que su hijo aprenda a reconfortarse solo sin comida:

- ♥ **Déle un abrazo grande y una sonrisa.** Déjelo sentarse en su falda.
- ♥ **Háblele en forma calmada.** Explíquelo qué sucede. Si algo puede ser doloroso, dígame la verdad.
- ♥ **Reconfortelo con un juguete, una manta o un peluche favorito.**
- ♥ **Háblele con voz graciosa.** Cántele una canción.
- ♥ **Si su hijo no puede calmarse, llévelo a un lugar tranquilo.** Lo estará ayudando a aprender a sobrellevar las cosas. Usted se sentirá mejor y su hijo también.



### ¿Por qué es un problema reconfortarlo con comida?

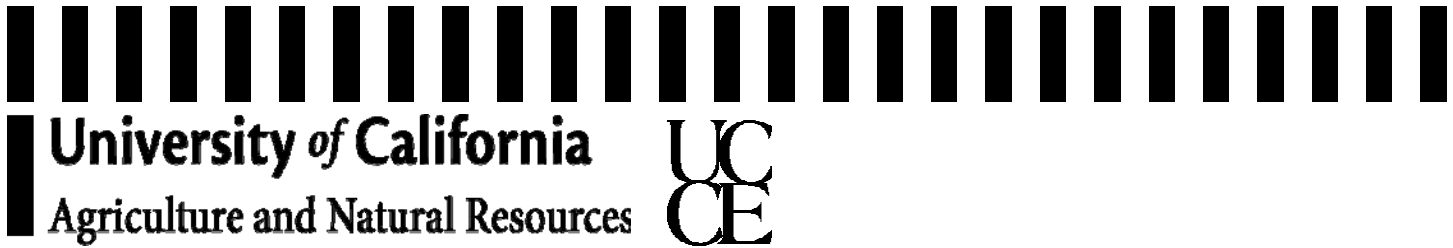
Si para reconfortar a su hijo le ofrece comida, puede que aprenda a comer cada vez que esté molesto o tenga miedo.

Puede llevar a que más adelante en la vida coma por razones emotivas. Ayude a su hijo a aprender formas de reconfortarse solo, sin comida.



### ¿Qué puede hacer usted?

- Permitir que mi hijo me ayude en la cocina mientras preparo la comida.
- Preparar calzones para mi familia.
- Calmar a mi hijo con amor y paciencia.
- 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](http://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](mailto: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.