



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Mayo de 2014

## Fresas dulces

Las fresas son una delicia especial en verano. Disfrute de los frutos rojos que se cultivan en forma local. Al comerlos tienen un sabor fresco y dulce. Son fáciles y rápidos de comer; sólo enjuáguelos y cómalos.  
¡A los niños les encanta comer fresas!

Sirva fresas en desayunos y bocadillos.

¡Son una gran fuente de vitamina A, ácido fólico y fibra!

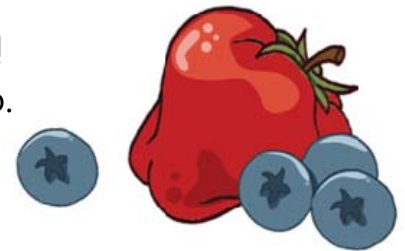
**Cuatro frutos rojos tienen tanta vitamina C como 4 onzas de jugo de naranja o media naranja.**

### ¡Comience su día con frutos rojos!

- Agregue fresas cortadas al cereal del desayuno.
- Mezcle rodajas de fresas con una cantidad pequeña de jarabe. Sirva sobre panquecas o waffles.
- Licúe fresas congeladas o frescas con jugo de manzana para crear su propia bebida especial.
- Unte una tortilla integral con mantequilla de maní. Agregue unas rodajas de fresa y de banana. Enrolle la tortilla.

### ¡Coma frutos rojos como bocadillos!

- Coma fresas frescas; son divertidas para comer con la mano.
- Sirva fresas frescas o congeladas en un yogur.
- Prepare un batido licuando fresas con yogur bajo en grasas. ¡Agregue una banana y licúe!
- Sirva fresas o moras cortadas sobre un postre, queso cottage o natillas.
- Moje fresas frescas en mantequilla de maní.
- Sirva rodajas de fresa con rodajas de kiwi, una combinación atractiva divertida de comer.



## Frutos rojos con yogur congelado

*Disfrute de esta delicia en los calurosos días de verano.*

- Enjuague las fresas y quite los tallos.
- Mójelas en yogur.
- Colóquelas en una placa para horno cubierta con papel manteca.
- Congélelas en el freezer.
- Coloque las fresas congeladas en bolsas para freezer, listas para comer.



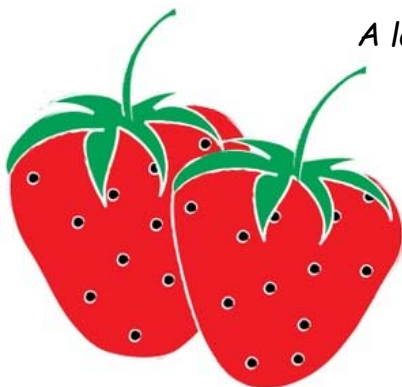
## Parfait de fresas

*Este sencillo bocadillo puede prepararse con moras, frambuesas, rodajas de durazno fresco o la fruta de la temporada.*

- Sirva 2 cucharadas de yogur sabor vainilla bajo en grasas en el fondo de 4 vasos.
- Cubra el yogur con rodajas de banana, rodajas de fresas y rocíe con galletas graham rotas.
- Repita sirviendo otra capa de yogur, banana, fresas y migas de galletas graham.

## Batido helado de fresa

*A los niños les gusta comerlo con una cuchara.*



- Enjuague las fresas frescas y quite los tallos.
- Licúe 4 tazas de fresas con 1 taza de jugo de manzana.
- Vierta la mezcla en 4 tazas plásticas.
- Cubra cada una con film adherible.
- Llévelas al freezer y congele hasta que la mezcla esté sólida.

## Coma alimentos variados

Un niño que aprende a comer una variedad de alimentos tiene menos probabilidades de ser delicado con la comida más adelante.

Es probable que su familia tenga comidas favoritas que usted sirve a menudo. Es bueno tener favoritos familiares. Sin embargo, tómese tiempo para ofrecer una variedad de comidas.

### 😊 Pruebe nuevos platos y recetas.

Prepare frutas y verduras en formas distintas: cruda, asada, rallada, al vapor, en ensalada, pasta y en sopas.

### 😊 Prueben alimentos juntos.

Hablen sobre comidas o platos nuevos. Diviértanse cocinando y comiendo alimentos nuevos en la cocina. Si disfruta de probar nuevas comidas, su hijo también lo hará.

### 😊 Deje que su hijo juegue con la comida.

A los niños pequeños les gusta jugar con la comida antes de comerla. Prepare platos haciendo diseños divertidos con la comida. Es divertido comer comida de buen aspecto.

### 😊 Lean cuentos sobre comidas.

Lean libros sobre cultivar y cocinar verduras. Planten semillas en una maceta pequeña. Comiencen juntos un jardín. Prueben verduras nuevas que aparecen en los libros de cuentos.

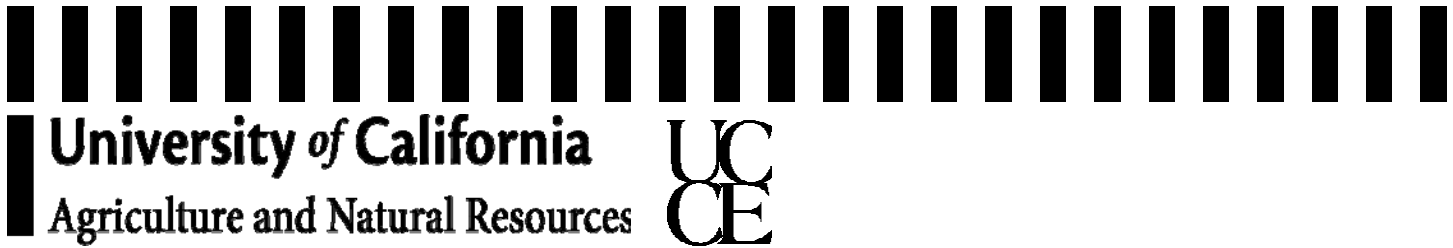
### 😊 Sirva comidas para comer con la mano.

A los niños pequeños les gusta comer con la mano.



### ¿Qué puede hacer usted?

- Disfrutar de las fresas frescas como bocadillos.
- Cada semana probar nuevos platos y recetas con mi familia.
- Crear bocadillos divertidos con mi hijo, y probar comidas nuevos.
- 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.