



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

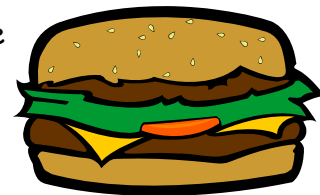
Junio de 2014

Hamburguesas a la parrilla

*El verano trae picnics, comidas al aire libre y reuniones familiares.
Son momentos geniales para disfrutar de la familia y de una buena comida.
Ase unas hamburguesas a la parrilla, una comida rápida y fácil que sus hijos adorarán.*

Hamburguesas sanas y divertidas:

- **Compre carne molida, vacuna o de pavo, que sea al menos 90% magra.** Tal vez consiga carne 93% o 95% magra. La carne molida magra es una gran fuente de proteína y hierro para un niño en crecimiento.
- **Agregue sabor a las hamburguesas.** Mezcle 1 libra de carne molida con 2 cucharadas de salsa barbacoa o 1/4 taza de salsa antes de darle forma a las hamburguesas.
- **Prepare hamburguesas pequeñas, planas.** Pruebe formas distintas: prepare algunas alargadas y redondas para que su hijo coma como "hot dogs".
- **Sirva hamburguesas en bollos pequeños.** Los niños pequeños disfrutan de las comidas pequeñas fáciles de sostener.
- **Ofrezca una fruta o una verdura.** Pruebe frutas asadas a la parrilla. Sirva verduras crudas con un dip. Pruebe frutas frescas. Prepare una ensalada de frutas "arco iris".



¡No corra riesgos con sus hamburguesas!

*El verano también trae días cálidos y soleados.
Eso puede significar un aumento de riesgo de intoxicación por comida en mal estado.*

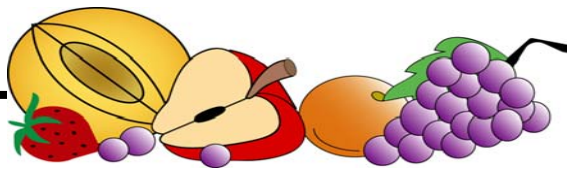
- **Lávese las manos** antes y después de prepararlas.
- **Lave las mesadas y los utensilios** con agua caliente jabonosa después de que toquen la carne cruda.
- **Use un termómetro cuando cocine hamburguesas.** Cocínelas hasta que el termómetro colocado en la parte más gruesa de la hamburguesa diga al menos 160°F, y la carne ya no esté rosada.
- **Coloque la comida ya cocida en un plato limpio.** No ponga comida cocida en un plato sin lavar que haya contenido carne cruda.

Ensalada de fruta arco iris

Sirva hamburguesas a la parrilla con esta colorida ensalada y un vaso de leche descremada.

- 2 tazas de fresas, cortadas por la mitad
- 1 taza de moras
- 2 tazas de mango o durazno en cubos
- 2 tazas de uvas sin semillas, cortadas por la mitad
- 6 onzas de yogurt de vainilla bajas calorías

1. Enjuague la fruta. Quite los tallos de las fresas y corte los frutos rojos por la mitad. Pele mangos o duraznos, y córtelos en trocitos tamaño bocado. Corte las uvas por la mitad.
2. Disponga la fruta en forma de arco iris sobre una fuente.
3. Ponga yogur en los dos extremos del arco iris. Sirva.



Sirva comidas de estilo familiar

- ☺ Ponga la mesa con platos, cubiertos y tazas.
- ☺ Ponga bols pequeños con la comida en la mesa.
- ☺ Siéntense y coman juntos.
- ☺ Pasen los bols de comida en la mesa.
- ☺ Permita que todos, incluyendo los niños, se sirvan en los platos.

Los niños que se sirven solos la comida aprenden algunas habilidades básicas:

Aprenden a comer la cantidad correcta. Un niño pequeño pondrá en su plato la cantidad de comida que desea comer. Es más probable que escuche a su cuerpo, que coma cuando tiene hambre y deje de comer cuando está satisfecho. Es una habilidad importante para que aprenda un niño pequeño.

Estarán más dispuestos a probar alimentos nuevos. Aprenden habilidades nuevas. Un niño pequeño aprenderá a servirse la comida en su plato, a servir líquidos. Sí, al principio puede haber derrames. Pero su hijo aprenderá a comer solo.

Se hacen más independientes. Un niño pequeño se sentirá "grande" cuando se sirva solo. Se sentirá más seguro de sí mismo y deseoso de probar nuevas actividades en su vida.

La importancia de la leche

Su hijo necesita mucho calcio para generar huesos fuertes que duren el resto de su vida.

**Los huesos de su hijo se habrán desarrollado en un 90%
para cuando llegue a los 17 años.**

Es difícil recibir el calcio suficiente sin leche.

Beber leche en las comidas es una forma sencilla de recibir suficiente calcio.

Elija leche descremada o de 1% para niños de más de 2 años.

Su hijo en edad preescolar debería beber medio litro (16 onzas) de leche por día.

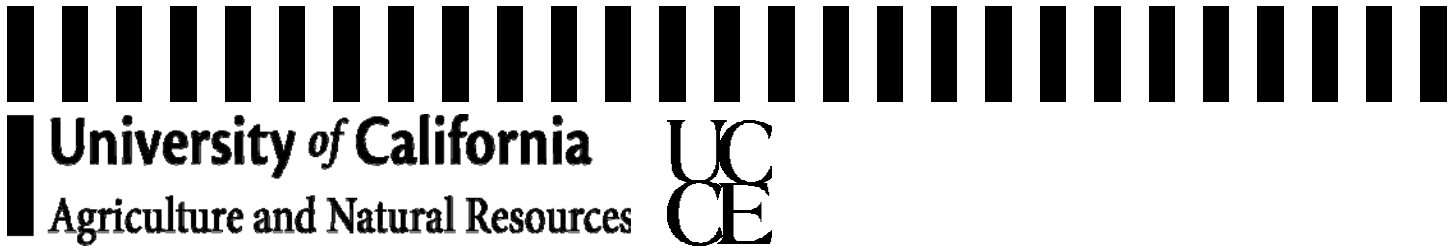
Si su hijo se niega a beber leche en las comidas:

- **Beba leche con su hijo.** Los niños pequeños copiarán lo que vean que hacen los demás. Si usted y otros miembros de la familia beben leche, su hijo querrá beber leche.
- **Ofrezca un poco de leche en las comidas.** No obligue a su hijo a beber leche. Invítelo a beber sólo un poco. Con paciencia se consigue más que con presión.
- **Ofrezca la leche en una taza especial.** Las tacitas con ositos, monitos y cachorritos en las tazas pueden hacer divertidas las horas de la comida.
- **Use una tacita pequeña.** Ofrezca leche en una taza que su hijo pueda sostener con facilidad.
- **Ofrezca agua** en las comidas si su hijo se niega a beber leche. No ofrezca jugo u otras bebidas dulces a la hora de la comida.



¿Qué puede hacer usted?

- Servir comidas de estilo familiar para mi familia.
- En las comidas con mi hijo, beber leche de 1% of descremada.
- Preparar este verano una ensalada de frutas "arco iris".
- 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 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.