



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Julio de 2014

## Mercado de frutas y verduras

*Un mercado de puede ser un lugar ocupado.*

*Muchas personas compran frutas y verduras frescas allí. Es bueno que su hijo vaya y vea cómo los demás se interesan por comprar y comer frutas y verduras.*

- **Comience un hábito saludable con su hijo.** Compre frutas y verduras frescas a productores locales.
- **Lleve a su hijo con usted al mercado.** Los colores brillantes, los aromas deliciosos y las actividades divertidas ayudarán a su hijo a crear recuerdos felices. Su hijo verá que usted y otras personas disfrutan de ir al mercado, y él también lo disfrutará.
- **Pruebe distintas frutas y verduras.** Su hijo aprenderá a comprar frutas y verduras y a preparar comidas y bocadillos saludables.
- **Dígale de dónde vienen las frutas y verduras.**
  - Las manzanas crecen en árboles. Las zanahorias crecen bajo la tierra. Las fresas se recogen en pequeños arbustos.
- **Hable acerca de cómo cocinará las distintas frutas y verduras.**
  - Podemos preparar muffins con estas zanahorias.
  - Hagamos rodajas de manzana horneadas para comer como un bocadillo.
  - Podemos cortar esta calabaza en trozos y hornearla.



A su hijo tal vez no le gusta una nueva verdura cuando la coma por primera vez, pero no se preocupe. Lleva tiempo acostumbrarse a nuevos alimentos. Su hijo puede probar de 8 a 10 veces un nuevo alimento antes de comerlo, ino se rinda.

## Compre en temporada

Compre la cantidad de frutas y verduras que su familia comerá dentro de los siguientes 3 a 4 días.

¡No compre en exceso! Es divertido ir al mercado de frutas y verduras, aún durante el verano. Cada fruta y cada verdura crece y se vende en distintos meses.

Su hijo aprenderá que algunas verduras crecen rápido, como la lechuga, y están disponibles a menudo durante el verano. Algunas frutas como las fresas se cosechan a principios del verano.

Las manzanas, calabazas y zapallos se cosechan en otoño.

Disfrute de cada estación con su hijo.

## ¡Lavemos las verduras!

"A los niños les encanta jugar en el agua"

- Llene un recipiente grande de plástico con agua dentro del fregadero.
- Coloque una silla cerca del fregadero para que su hijo se pare sobre ella.
- Use un cepillo de cerdas suaves.
- Déjelo lavar las zanahorias, las remolachas, los guisantes, los zucchinis y los pimientos.

## Cocine con su hijo

Deje que su hijo le ayude a:

- Quitar las hojas del maíz.
- Retirar los guisantes de las vainas.
- Cortar con la mano las puntas de las vainas de guisantes.
- Cortar con las manos la lechuga en trozos pequeños.

## Bocadillos del mercado

*Use frutas y verduras frescas del Mercado de frutas y verduras para preparar bocadillos.*

**Tomates cherry:** Corte los tomates por la mitad. Sirva con salsa de eneldo baja en grasas o aderezo para ensaladas tipo Ranch.

**Arvejas chinas:** Enjuague y comer. Puede comer la vaina y las arvejas, si no está seguro de cuáles son las arvejas chinas, pregunte en el mercado.

**Botes de pepino:** Pelar pepinos pequeños y córtelos por la mitad. Retire las semillas con una cuchara para crear un barco pequeño. Llene el hueco con un poco de hummus.

**Emparedados de manzana:** Retire el corazón de una manzana y córtela en rodajas. Unte un poco de mantequilla de maní entre dos rodajas de manzana.

**Bol de frutos rojos:** Enjuague los frutos rojos que estén en temporada, como fresas, arándanos, frambuesas o moras. Llene un bol pequeño con frutos rojos y comer.

**Yogur sumergió bayas:** Enjuague fresas, arándanos, frambuesas o moras. Sumergir las bayas en el yogur con sabor y colocar en una bandeja. Congele hasta que el yogur se congele, ¡y disfrute! Son deliciosos para comer en los días calurosos de verano.



## Juegos en el mercado

### ¿Qué vamos a cenar?

Elija una fruta o verdura que quiera comprar en el mercado ese día.

"Vamos a comprar guisantes hoy, ¿puedes encontrarlos?"

### Búsqueda del tesoro

Arme un juego para sus hijos más grandes. Escriba una lista de frutas y verduras que su hijo pueda buscar en el mercado. Vea quién puede encontrar primero todas las frutas y verduras

### Veo-Veo

Juegue al "veo-veo" con su hijo mientras pasea por el mercado:

"Veo-Veo una verdura roja, ¿puedes decirme cuál es?"

"Veo-Veo una fruta amarilla, ¿puedes decirme cuál es?"

"Veo-Veo un perro, ¿lo ves?"

"Veo-Veo una sombrilla, ¿dónde está?"

## Maíz en su mazorca para disfrutar en verano

*A los niños pequeños les encanta comer el maíz directamente desde la mazorca, ¡disfrute de este bocadillo de verano con su hijo!*

Sirva porciones pequeñas de maíz.

Corte o rompa las mazorcas por la mitad antes de cocinarlas, a sus hijos les resultará más fácil de comer.

Cómo cocinar el maíz:

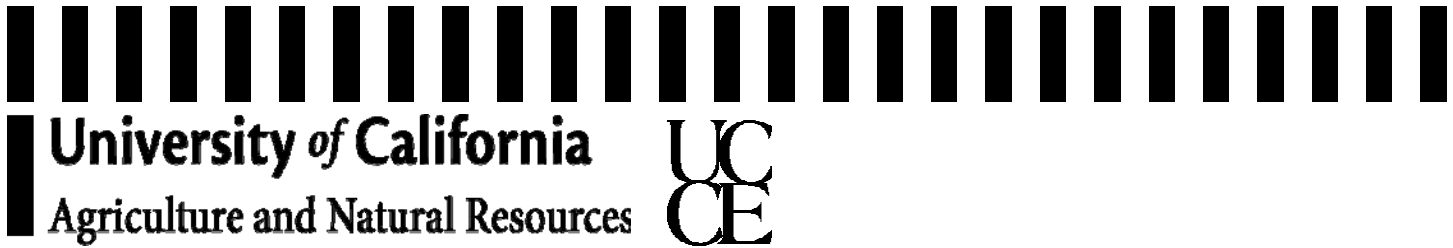
1. Retire las hojas y las barbas del maíz.
2. Hierva agua en una gran olla.
3. Agregue el maíz al agua hirviendo y tape.
4. Lleve el agua a hervor.
5. Deje hervir el maíz durante 5 minutos hasta que esté tierno.



## ¿Qué puede hacer usted?

- Llevar a mi hijo al Mercado de frutas y verduras este verano.
- Comer frutas y verduras frescas del Mercado como bocadillo.
- Dejar que mi hijo lave o cocine frutas y verduras conmigo.
- 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 Community Education Specialist

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.