



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Agosto de 2014

## Picnics de verano

**Cree hermosos recuerdos con su familia este verano:**

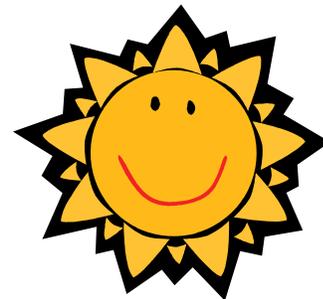
- Busque una cesta de picnic o una bolsa de lienzo.
- Lleve un mantel y una manta en su cesta o su bolsa.
- Coloque platos, tenedores y cucharas de plástico, servilletas y toallitas húmedas.
- ¡Ya está listo para disfrutar de los días cálidos y los picnics de verano!

A los niños más pequeños les encanta comer en familia.

Los picnics son una manera divertida de comer en familia y jugar al aire libre.

Coloque su mantel sobre una mesa de picnic. Coloque su manta sobre el césped en el parque o sobre la arena de la playa.

**Disfrute del verano y los picnics.**



### Ideas divertidas para un picnic

- ☺ **Prepare un sándwich familiar.** Use un pan francés grande y córtelo por la mitad, a lo largo. Rellénelo con lo que más le guste: rodajas de jamón o pavo, rodajas de queso, lechuga, tomate u otras verduras. Corte su sándwich familiar y tendrá varios sándwiches pequeños.
- ☺ **Prepare y envuelva una bandeja con queso, frutas y verduras.** Lleve una caja de galletas saladas.
- ☺ **Disfrute de una ensalada de verano.** Sírvala con galletas saladas o pan, y leche.
- ☺ **Prepare emparedados enrollados para su picnic familiar.** Son ideales y divertidos para comer con la mano.

## Sándwiches enrollados

Use tortillas o panes planos para preparar su sándwich preferido en forma de rollo.

**Unte mantequilla de maní sobre una tortilla o pan plano.** Agregue rodajas de banana y enrolle.

**Coloque rodajas de jamón o pavo sobre una tortilla o pan plano.** Encima, coloque lechuga y tomates picados. Enrolle.

**Prepare un sándwich vegetariano.** Unte hummus sobre una tortilla o pan plano. Coloque sus verduras preferidas encima: rodajas de pepino, zucchini o zanahoria rallada, lechuga, tomates o pimientos. Rocíe con algunas semillas de girasol, ienróllelo y disfrute!

**Lleve una ensalada de pollo o huevo a su próximo picnic.** Colóquela sobre las tortillas. ¡Enróllelo y disfrute!



## Ensalada de melón

2 tazas de trozos de melón  
1 taza de arándanos

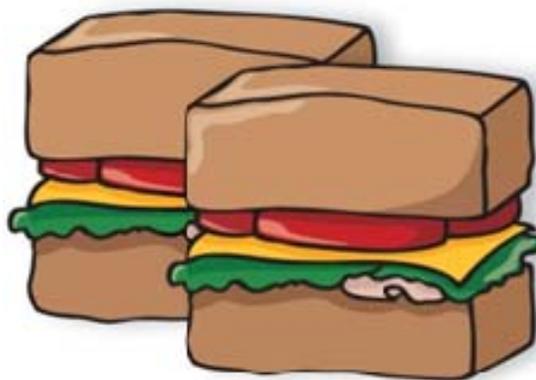
1. Lave los melones. Córtelos por la mitad y retire las semillas. Corte el melón en trozos del tamaño de un bocado.
2. Lave los arándanos con agua.
3. Mezcle los trozos de melón con los arándanos.

## Crema de pollo para untar

*¡Los pickles agregan mucho sabor!*

2 tazas de pollo cocido, cortado en cubos  
 $\frac{1}{2}$  taza de apio, finamente picado  
 $\frac{1}{4}$  taza de pickles  
 $\frac{1}{2}$  taza de mayonesa baja en grasas  
Sal y pimienta a gusto

Mezcle el pollo con el apio, los pickles y la mayonesa en un recipiente. Condimente con sal y pimienta.



## Crema de huevo para untar

*Las aceitunas negras son opcionales.*

*Pruébelas, ¡quedan fantásticas en la ensalada de huevo!*

4 huevos duros picados  
 $\frac{1}{4}$  taza de mayonesa baja en grasas  
1 cucharadita de mostaza  
1 cucharada de aceitunas negras picadas  
Sal y pimienta a gusto

Mezcle los huevos con la mayonesa, la mostaza y las aceitunas en un recipiente. Condimente con sal y pimienta.

## Lleve frutas y verduras

Lleve una fruta o una verdura a cada uno de sus picnics.

Agregue verduras a sus emparedados y ensaladas. Lleve frutas y verduras para comer con la mano, son las comidas más divertidas para disfrutar en un picnic.

### No se olvide de la nutrición:

- Zanahorias bebé y arvejas chinas frescas
- Guisantes en vaina: ábralos directamente en el parque
- Tomates cherry o tipo uva
- Banana o naranja: sólo tiene que pelar y comer
- Ciruela, durazno, albaricoque o manzana
- Kiwi: córtelo por la mitad y cómalo con cuchara
- Mandarinas u otra fruta enlatada: colóquelas en un recipiente plástico pequeño
- Arándanos, frambuesas o fresas: los frutos rojos son divertidos para comer con la mano.
- Trozos de sandía o melón
- Rodajas de pepino o zucchini

### ¡Salsas para acompañar!

Lleve hummus o aderezo para ensaladas tipo Ranch bajas calorías para comer con sus verduras. Coloque yogur en un recipiente para acompañar las frutas.



### ¿Qué puede hacer usted?

- Llevar a mis hijos de picnic este verano.
- Llevar frutas y verduras a nuestros picnics.
- Preparar una ensalada de melón o sandía 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](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.