



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Octubre de 2014

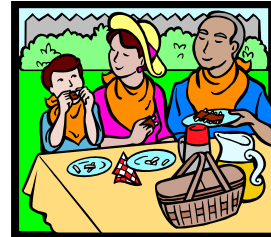
Comida divertidas en familia

Disfrute con su familia durante
las comidas.

Olvídese del estrés del día.

Apague la televisión.

No envíe mensajes de texto ni hable
por teléfono.



Coman juntos

*Haga que las comidas en familia sean una
prioridad en su hogar.*

- 😊 Siéntese con sus hijos. Siéntense juntos a la mesa o a la encimera. Mire a su hijo a los ojos cuando estén hablando.
- 😊 Hable con sus hijos. Escuche a sus hijos. Hablen sobre lo que hicieron en el día. Pregúntele a su hijo qué hizo, y con quién jugó. "¿Qué fue lo más interesante que te ocurrió hoy?"
- 😊 Deje que su hijo se sirva la comida en su plato. Deje que su hijo decida cuánto comerá. Aprenderá a elegir la cantidad de comida que necesita comer. También estará más dispuesto a probar alimentos nuevos.

*Las comidas en familia, llenas de risas y amor,
crearán recuerdos felices que durarán
itoda la vida!*

- **¡Hágalo simple!**
Las comidas no necesitan ser elaboradas.
- **Comience de a poco**
Si su familia no está acostumbrada a comer juntos, comience con 1 o 2 comidas en familia por semana.
- **No haga caso si la familia protesta.**
Pídale a toda la familia que coman juntos.
- **Hagan las compras y cocinen juntos**
A los niños les gusta comer lo que ayudaron a cocinar.
- **Green comidas familiares especiales.**
Preparen juntos quesadillas o tacos.
Preparen un buffet de sándwiches: en una bandeja sirva panes, carnes de deli, rodajas de queso y verduras crudas. Cocine spaghetti y albóndigas caseras. Hornee un estofado la pizza.

Panqueques de calabaza

Un desayuno delicioso

- 1 taza de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- $\frac{3}{4}$ tazas de calabaza enlatada
- $\frac{1}{2}$ taza de yogurt de vainilla bajas calorías

1. Mezcle la leche, el huevo, la calabaza y el yogurt en un bol grande.
2. Agregue la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la canela. Revuelva la mezcla hasta que esté bien húmeda. Agregue un poco más de leche si la desea más liviana.
3. Caliente una sartén antiadherente a calor mediano. Con una cuchara vierta la mezcla en la sartén caliente para formar panqueques. Cocine los panqueques hasta que estén dorados de ambos lados.



Pudín de calabaza

Con el sabor del pastel de calabaza, isin la corteza!

- 1 paquete (3.5 onzas) de pudín instantáneo de vainilla
- 1 taza de calabaza en lata o en puré
- $1\frac{1}{2}$ taza de leche descremada
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela

1. Bata la mezcla de pudín con la leche hasta que estén bien mezcladas, durante 2 minutos.
2. Agregue revolviendo la calabaza y la canela. Enfríe antes de servir.



Estofado a la pizza

Use pasta con su forma favorita: fuchilli, rigatoni, penne, rotelle (en forma de ruedas) o macarrones.

$\frac{1}{2}$ libra de carne magra molida de pavo o de ternera

sal y pimienta negra

12 onzas de pasta integral

1 taza de queso ricota bajo en calorías

1 huevo

$\frac{1}{2}$ taza de queso mozzarella rallado

24 onzas de salsa para spaguetti

1. Con la carne molida forme pequeñas albóndigas. Coloque en una plancha a calor mediano alto. Condimente con sal y pimienta negra. Cocínelas hasta que estén marrones, durante 4 minutos. Retírelas del fuego.
2. Hierva la pasta en una olla grande, según las instrucciones de la caja. Escurra el agua de la pasta.
3. Mezcle la pasta cocida con las albóndigas y la salsa para spaguetti. En un bol separado mezcle el queso ricota con el huevo y la mozzarella.
4. Con una cuchara vierta la mitad de la mezcla de pasta en una fuente. Vierta la mezcla de queso en una capa. Cubra con el resto de la mezcla de pasta.
5. Tape y hornee a 375° durante 20 minutos. Quite la tapa y hornee 10 minutos más.

Sirva con una fruta o verdura sencilla:

Duraznos, peras, cóctel de fruta o piña enlatados en jugo.

Mandarinas o salsa de manzana.

Habichuelas cocidas, zanahorias, arvejas o brócoli.



¿Qué puede hacer usted?

- Cada día planear al menos una comida en familia.
- Cocinar con mi familia panqueques de calabaza o estofado a la pizza.
- Conversar con mis hijos en las comidas. Escuchar lo que cuentan mis hijos.
- 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*
KELLEY BRIAN, *Youth, Families & Communities Advisor*
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
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 en 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.