



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Diciembre de 2014

## Regalos caseros

**Las fiestas son una época para compartir.**

*Los niños más pequeños suelen pensar qué regalos recibirán en la época de las fiestas.  
Los niños también necesitan sentir la alegría de darles regalos a los demás.*

**Ayude a su hijo para que aprenda el verdadero sentido de las fiestas.**

*Hagan regalos para la familia y los amigos. Lleven los regalos a sus hogares.  
Disfruten de la alegría de la época de las fiestas.*

- \* **Bol de frutas** - Llene un colorido bol con manzanas, naranjas, toronjas, mandarinas, bananas, piñas, kiwi, frutas enlatadas y frutas secas.
- \* **Frasco con bocadillos saludables** - Llene un envase transparente con tapa con una mezcla de bocadillos saludables. Pruebe la Granola de frutos secos y miel. Escriba la receta en una tarjeta. Ate la tarjeta con la receta a la parte superior del envase.
- \* **Frasco de frutos secos para las fiestas** - Llene un frasco de vidrio con pistachos, castañas cajú o maníes. Decore el frasco con un moño festivo.
- \* **Bol de palomitas de maíz** - Llene un bol grande para palomitas de maíz con paquetes para preparar palomitas de maíz bajas en grasa y aderezos. Ate un moño grande y regálole.
- \* **Canasta para picnic** - Llene una canasta para picnic para los amigos que tienen hijos pequeños. Incluya un mantel colorido, envases de plástico para alimentos, platos y cubiertos de plástico.



- \* **Libro de cocina familiar** - Cree un libro de cocina con sus hijos. Escriba sus recetas favoritas en un diario. Deje que sus hijos dibujen y pinten algunas de las páginas. ¡A los abuelos, tíos y tías les encantan los regalos hechos en casa por los niños!
- \* **Calcetín festivo con comida** - Llene un calcetín de Navidad con algunas de sus comidas favoritas: latas de salsa, sopas, pasta y más.
- \* **Manopla roja para el horno** - Rellene una manopla roja para horno con los utensilios de cocina más populares: cucharas de madera, pelador de verduras, un rallador pequeño, batidores y espátulas.
- \* **Guantes rojos** - Rellene un par de guantes rojos con esmalte de uñas, limas, loción de manos y toallitas húmedas.
- \* **Manta para arrellanarse** - Ate un moño grande a una manta suave. Agregue una nota con su frase favorita, como "¡A acurrucarse!"
- \* **Bol familiar** - Llene un bol grande para mezclar con muffins o panes caseros, una cuchara de madera, tazas y cucharas medidoras, y bonitas toallas de cocina. Incluya algunas de sus recetas favoritas. ¡Las familias con niños pequeños pueden crear muchos recuerdos felices con su bol!
- \* **Bolsas caseras para regalo** - Convierta bolsas de papel para el almuerzo en bonitas bolsas para regalo. Deje que sus hijos hagan en las bolsas dibujos con diseños festivos usando crayones, marcadores, estencils o pintura. Llene las bolsas con golosinas especiales guardadas en bolsas de plástico: galletas caseras, palomitas de maíz salpimentadas, mezclas de snacks o pretzels saborizados. Ate las bolsas con un moño colorido, ¡y a entregarlas!
- \* **Golosinas para los pájaros** - Cubra una piña de pino grande con mantequilla de maní, y hágala rodar en semillas para pájaros. Ate la piña de pino a un cordel para colgarla de un árbol. Envuelva la piña en plástico y guárdela en una bolsa de regalo casera. ¡Regálela a padres y abuelos! ¡Alimente a los pájaros en el invierno!
- \* **Golosinas para cachorros** - ¡No olvide a la mascota de la familia! Llene un envase con golosinas para cachorros. Haga una etiqueta colorida para el envase que diga algo como "Las golosinas de Buddy".



## Granola de frutos secos y miel

*¡Un bocadillo delicioso para regalar en las fiestas!*

- 6 tazas de avena tradicional
- 2 tazas de almendras en rodajitas
- 2 tazas de coco rallado dulce
- $\frac{1}{2}$  taza de margarina
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar morena
- $\frac{1}{2}$  taza de miel
- 1 cucharada de vainilla
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 taza de pasas

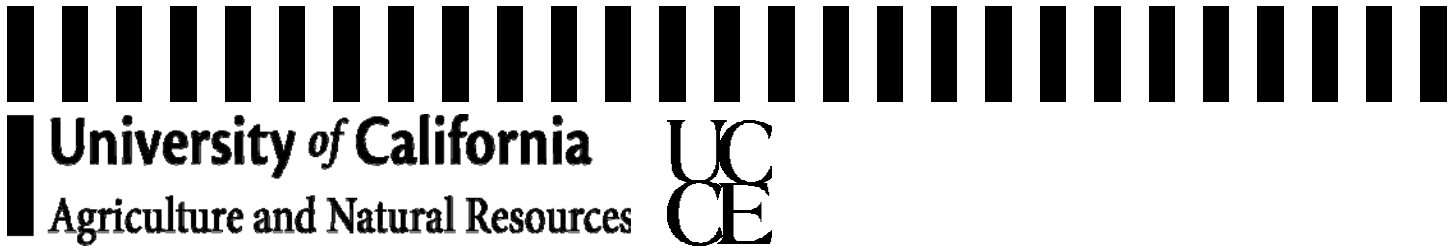


1. Mezcle la avena con las almendras y el coco en un bol grande. Vierta en una placa para horno grande.
2. Derrita la margarina y mezcle con el azúcar, la miel, la vainilla y la canela en un bol mediano hasta que no tenga grumos. Vierta sobre la mezcla con avena. Revuelva con un tenedor para cubrir bien.
3. Hornee a 350° durante 50 minutos. Revuelva durante 10 minutos hasta que la granola esté de color dorado.
4. Retire del horno y enfríe durante 1 hora. Agregue pasas de uva. Guarde en un envase hermético.



### ¿Qué puede hacer usted?

- En las fiesta, preparar con mi hijos regalos para la familia y los amigos.
- Hornear la granola de frutos secos y miel.
- Permitir que mi hijo entregue los regalos a la familia y los amigos.
- 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*  
**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](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 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.