



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Febrero de 2015

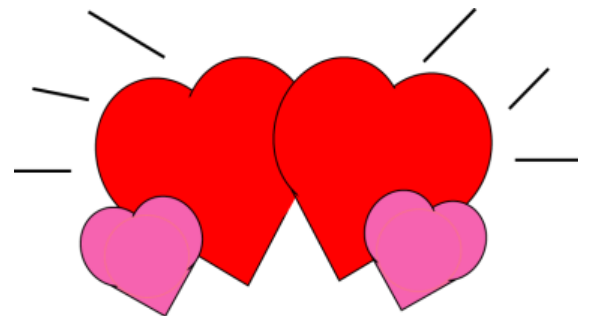
Corazones saludables

La grasa puede causar problemas como:

- ♥ **Sobrepeso:** Las comidas ricas en grasa pueden contener muchas calorías adicionales.
- ♥ **Niños melindrosos:** Algunos niños empiezan a preferir el sabor de las comidas ricas en grasa. Puede que estos niños se nieguen a comer otros alimentos saludables como las frutas y las verduras.
- ♥ **Pobre nutrición:** Muchas de las comidas ricas en grasa son de baja nutrición. La barriguita de su niño puede llenarse rápidamente con las comidas grasosas.

Limite las comidas ricas en grasa.

- ♥ **Evite las papas fritas o comparta una ración pequeña de papas fritas con su niño.** Las papas fritas contienen mucha grasa y calorías, pero poca nutrición.
- ♥ **Limite los chips y los chips de maíz.** Escoja chips de maíz de bajo contenido graso y pretzels. Ponga una pequeña cantidad en un bol antes de comer. No coma de la bolsa: así es muy fácil comer en exceso.
- ♥ **Escoja leche descremada o al 1% para su familia.** La leche descremada y al 1% contiene la misma cantidad de calcio que la leche regular y al 2%, y no contiene la grasa adicional.
- ♥ **Coma menos tocino, salchichas y otras carnes ricas en grasa.** Lea la etiqueta y escoja las opciones saludables para su familia.





- **Escoja comidas lácteas de bajo contenido graso o sin grasa.** Compre yogur de bajo contenido graso o sin grasa, pudín, queso y requesón.
- **Use pequeñas cantidades de queso en sus comidas.** El queso sí tiene calcio, pero puede tener mucha grasa y calorías. Use sólo un poco de queso.
- **Use menos aceite y grasa cuando cocine.** Limite las salsas cremosas y otros aderezos.
- **Escoja los aderezos de bajo contenido graso para sus ensaladas y verduras crudas.**
- **¡Disfrute las frutas y las verduras más a menudo!** Éstas tienen menos grasa. Meriende bananas, kiwi, rodajas de manzanas, zanahorias, brócoli y tomates.
- **Escoja carnes con poca grasa.** Quítele la grasa que Ud. vea, antes de cocinarla. Quítele el pellejo al pollo antes de cocinarlo.
- **Limite las comidas fritas.** Hornee, cocine a la parrilla o ase las carnes y otros alimentos siempre que sea posible.

Tenga un plan para un bocadillo

Entre 1/4 y 1/3 de las calorías de su hijo provienen de los bocadillos. Los bocadillos no son alimentos "extra" o "dulces" para los niños pequeños.

- ✓ Haga una lista de los bocadillos que le gustan a su hijo y que usted crea que son saludables. Tenga la lista en el refrigerador, para recordar qué comprar.
- ✓ Guarde los bocadillos saludables donde los puedan ver usted y su hijo.
- ✓ No guarde en su refrigerador ni en su alacena alimentos no saludables, como sodas, patatas fritas o dulces.
- ✓ Tenga una lista de bocadillos divertidos y saludables que pueda preparar usted.



Brochetas de pollo y pimiento a la parrilla

1 libra de pechugas de pollo, deshuesadas y despellejadas, cortadas en cubos de una pulgada

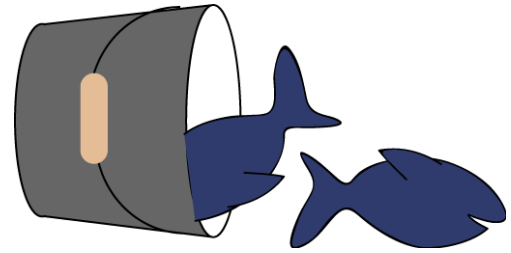
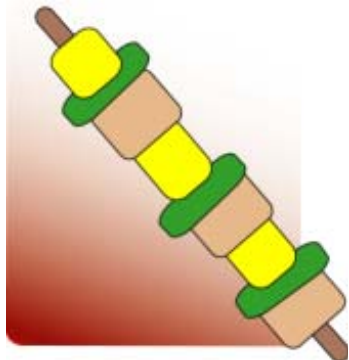
1 lata de 20 onzas de trozos de piña

1 pimiento rojo o verde, cortado en cubos de una pulgada

Aderezo italiano de bajo contenido graso

Lechuga

1. Ensarte los trozos de piña y los cubos de pollo y pimiento en las brochetas. Rocíelos con aderezo italiano.
2. Cocínelos a la parrilla o áselos durante 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo pierda su color rosado. Voltee las brochetas de vez en cuando mientras cocine.
3. Sírvalos sobre lechuga picada y con su aderezo de bajo contenido graso preferido.



Comer distintos tipos de frutos de mar

Preparar comidas con frutos de mar al menos dos veces por semana.

Elegir frutos de mar ricos en ácidos grasos omega 3, como salmón, trucha y sardinas.

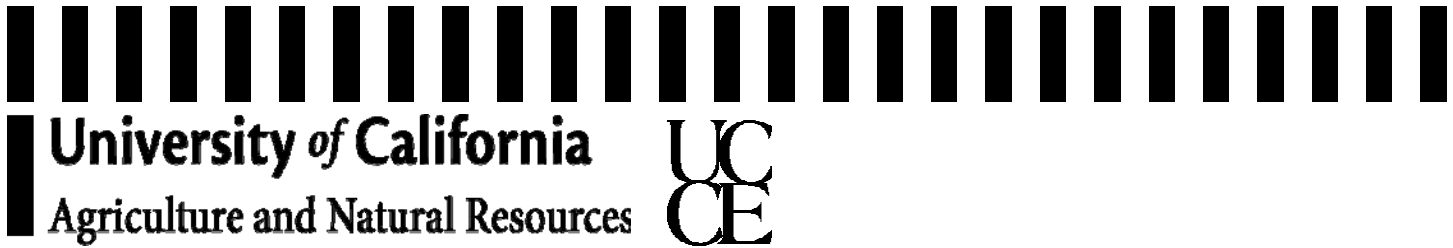
Pescado al horno

- Coloque el filete de pescado en una placa para horno rociada con spray antiadherente. Sazone con sal, pimienta negra o su condimento favorito.
- Hornee el pescado a 375° durante 20 a 22 minutos, o hasta que esté totalmente cocido.
- Retire el pescado del horno. Si lo desea, condimente con jugo de limón.



¿Qué puede hacer usted?

- Cada día ofrecer 3 comida y 1 o 2 bocadillos nutritivos.
- Elegir para mi familia leche y alimentos bajos en grasa y descremados.
- Preparar Brochetas de pollo y pimiento a la parrilla.
- 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 2015

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.