



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

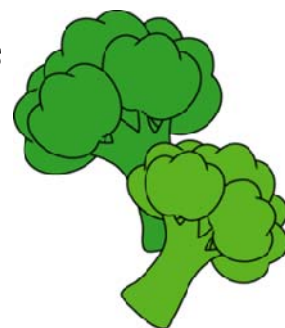
Marzo de 2015

¡Brócoli, zanahorias y más!

Disfrute las verduras de color verde oscuro y anaranjado con su niño.

Las verduras más nutritivas tienen mucho color.

- **Meriende brócoli y zanahorias crudos.** A los niños les gusta su sabor delicado y que son crujientes. Mójelos con aderezo ranch, salsa, o hummus de bajo contenido graso. ¡Pruebe las zanahorias con crema de cacahuete!
- **Deje que su niño la ayude en la cocina.** Cocine con su niño. Hablen sobre lo que estén preparando. "¿Cómo es el brócoli? ¿Cómo se siente al tocarlo? ¿Qué se escucha al comerlo?" Los niños suelen comer lo que ellos ayudan a preparar.
- **¡Meriende verduras!** Si su niño tiene hambre y quiere algo de comer antes de la cena, ofrézcale zanahorias o brócoli crudo. Su niño estará contento mientras Ud. termina de cocinar. ¡Y él comerá las verduras!
- **Sirva brócoli cocido en la cena.** Espolvoréelo con queso cheddar o parmesano, rallado. O exprima jugo de limón fresco sobre el brócoli.
- **Agregue brócoli picado o zanahorias ralladas a su ensalada favorita.** Le añadirán sabor, color, nutrición, y será más crujiente.
- **Agregue zanahorias ralladas o brócoli picado a la salsa de espaguetis o a la lasaña.** Es una manera fácil de esconder unos cuantos vegetales adicionales en su plato favorito.
- **Fría el brócoli congelado o cocido.** Caliente una pequeña cantidad de aceite de oliva en una sartén. Revuelva el brócoli mientras lo fría. Sazone con sal de ajo, pimienta y queso parmesano.



- **El brócoli y las zanahorias crudos se pueden llevar.** ¡Prepare una bolsita de vegetales crudos para llevar!

Disfrute las verduras de mucho color con su familia. Para su niño es más fácil mantener una dieta saludable, si aprende a comer verduras a temprana edad. ¡Se convierte en un modo de vida!

¡Compre juguetes que ayuden a mantener activo a su niño!

- **Es divertido montar triciclos, bicicletas, y otros juguetes que se puedan manejar.** Busque un área segura donde su niño pueda montar: las aceras, los parques, pistas para bicicletas o los patios de juego de las escuelas.
- **Compre un vagón.** A los niños les encanta llevar su muñeca o peluche preferido o a su mejor amigo en un vagón. Es divertido halar los vagones en los patios, los parques o la playa. Coleccione tesoros como piedras, conchas y palitos.
- **Para los niños pequeños es divertido jugar con juguetes que ellos puedan empujar.** Pruebe las carretillas de compras para niños, los cochecitos y otros juguetes que ellos puedan empujar. A los niños les encanta imitar a sus padres.
- **A los niños les encantan todo tipo de pelotas: las pelotas grandes para la playa, las pelotas suaves, las pelotas de básquetbol y las pelotas de fútbol.** Guarde las pelotas de su niño en una cesta grande: estarán al alcance.
- **Es divertido jugar en la arena con los juguetes de playa.** Se pueden usar cubos, palas, camiones y otros juguetes para hacer castillos, casas, ríos y represas.
- **Compre un disco volador.** Toda la familia puede divertirse jugando con un disco volador. Hasta la mascota de la familia puede jugar.



Si sus familiares o amigos quieren comprarle regalos a su niño, sugiérales juguetes que lo mantengan activo.

Arroz con verduras fritos

El pollo, jamón o rosbif que sobre puede ser agregado al "arroz con verduras fritos".

- 2 cucharadas de aceite
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias ralladas
- $\frac{1}{2}$ taza de brócoli bien picado
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla bien picada
- 2 tazas de arroz cocido
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de salsa de soja

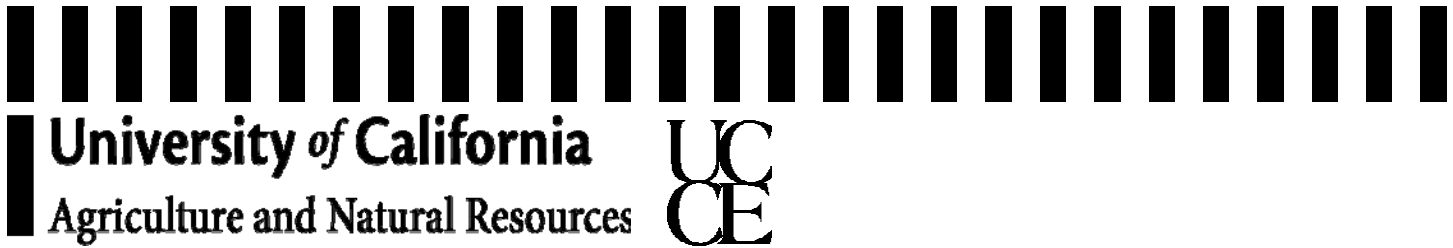


1. Caliente el aceite en una sartén grande. Cocine las zanahorias, el brócoli y la cebolla a fuego moderado durante 3 minutos.
2. Revuelva las verduras mientras se cocinan.
3. Agregue el arroz cocido y el agua a las verduras. Cocínelos y revuélvalos durante 3 minutos.
4. Bata los huevos con la leche en un bol pequeño.
5. Vierta la mezcla de leche y huevos sobre el arroz y las verduras dentro de la sartén.
6. Cocine a fuego moderado, revolviendo suavemente hasta que los huevos estén sólidos.
7. Sazone el "arroz con verduras fritos" con la salsa de soja, sal y pimienta.



¿Qué puede hacer usted?

- Preparar más comidas con zanahoria y brócoli.
- Comprar juguetes con los que mi hijo esté activo este verano.
- Cocinar el arroz frito con verduras 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

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.