



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Abril de 2015

Patatas para los niños

¿Su hijo siempre tiene hambre?

¡La mayoría de los niños también!

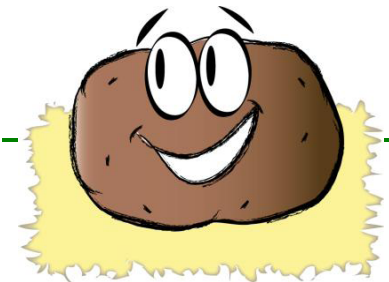
Los niños crecen rápido y necesitan energía.

Las patatas pueden ser parte de comidas que ayuden a llenar esas pancitas hambrientas.

Evite las patatas fritas, ya sea estilo bastón u otro tipo. Están llenas de grasa y calorías.

Cocine patatas con sabor:

- 😊 Hágalas al horno y organice patatas festivas con sus hijos.
- 😊 Hierva las patatas y hágalas puré. Agregue sabor y nutrición con una variedad de verduras.
- 😊 Hornee patatas. ¡Las verduras asadas son deliciosas!



Prepare puré de patatas

- Pele las patatas y córtelas en trozos grandes.
- Póngalas en una sartén. Cubra con agua y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.
- Hierva hasta que estén blandas. Cuele las papas.
- Agregue un poco de leche descremada y píselas.

Deje que su hijo pise las patatas. A los niños les gusta ayudar en la cocina.

Agregue uno de estos sabores a 4 tazas de puré de patatas:

- 😊 1 taza de brócoli cocido y picado fino y $\frac{1}{4}$ taza de queso cheddar rallado.
- 😊 1 taza de coliflor cocido y picado fino y $\frac{1}{4}$ taza de queso parmesano rallado.

Papas festivas

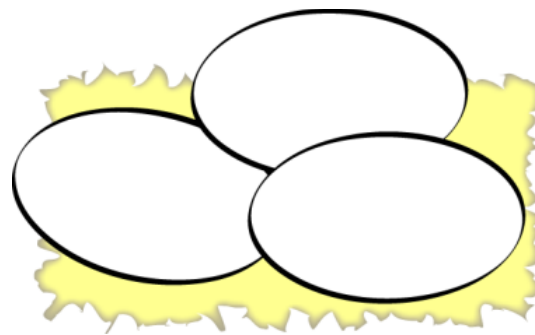
Prepare varias guarniciones.
¡Deje que los niños preparen su propia "papa festiva"!

Hornee Patatas

1. Lave papas pequeñas.
2. Hornee las papas a 400° durante 30 ó 40 minutos o hasta que estén blandas al picarlas con un tenedor.
3. Haga un corte en las papas y ábralas.

Deje que sus niños le agreguen sus guarniciones favoritas:

- Cubitos de jamón y pavo
- Carne de res molida con sazón de tacos
- Queso cheddar o mozzarella rallado
- Brócoli o coliflor cocido
- Zanahorias o judías verdes cocidas
- Frijoles refritos
- Frijoles negros
- Salsa picante



Huevos para niños

Sándwich de huevos - Bata un huevo con brócoli cocido picado. Cocínelo en una sartén. Póngale queso cheddar rallado encima y sírvalo sobre una tostada.

Ensalada de huevos con galletas - Pele unos huevos cocidos y píquelos. Mézclelos con mayonesa de bajo contenido graso, sal y pimienta. ¡Sirva sobre galletas!

Huevos picantes con jamón - Pele unos huevos duros y córtelos en dos. Saque las yemas y póngalas en un bol. Mezcle las yemas con mayonesa de bajo contenido graso, sal, pimienta, una pizca de mostaza, y jamón bien picado. Rellene las claras de huevo con la mezcla, y isírvalos!

Pele y coma - Los huevos duros son una merienda perfecta: isólo pele el huevo y cómaselo! Es una gran fuente de proteína.

Burrito de huevo - Coloque sobre una tortilla una capa de huevos revueltos y jamón cocido y cortado.

¡Haga un huertoi

¡Haga un huerto con su niño esta primavera!

Tal vez tenga la suerte de tener terreno para su propio huerto. Si no es así:

- ✿ Haga un huerto en la casa de un amigo o pariente, si tiene terreno.
- ✿ Busque un huerto de la comunidad. Con frecuencia le alquilarán terreno a bajo costo. Llame a Oficina de Extensión Cooperativa de su zona para más información.
- ✿ ¡Plante en macetas grandes!

Siembre y cultive vegetales con su niño.

Él estará más dispuesto a probar los vegetales que ayudó a cultivar.

¡Los niños pueden ayudar!

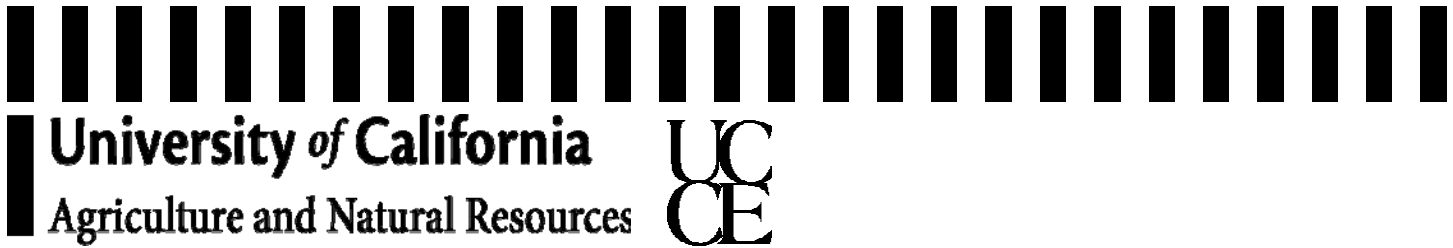
- 😊 Pueden cavar con una azada una palita de plástico.
- 😊 Pueden poner las semillas en un hoyo.
- 😊 Pueden cubrir las semillas con tierra.
- 😊 Pueden regar las semillas y las plantas.



¿Qué puede hacer usted?

- Preparar patatas en puré, asadas o al horno para sus comidas.
- Preparar con mi hijo comidas y bocadillos con huevo.
- Plantar un jardín.
- 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.