



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Mayo de 2015

Bocadillos de verano

Los niños no pueden ingerir suficiente alimento con sólo tres comidas diarias.
Sus barrigas son chiquitas.

Los niños crecen más con tres comidas y 1 ó 2 meriendas diarias.

¡Las meriendas tienen que ser nutritivas!

Los niños que llenen sus barriguitas con dulces, refrescos y papitas no tendrán espacio para comidas o meriendas nutritivas.

¡Las meriendas deben ser planeadas!

Es probable que los niños que merienden durante todo el día no tengan hambre a la hora de comer.

Trate de dejar 1 ó 2 horas sin comer antes de una comida.

Si van a almorzar a las 12, merienden a las 10.

😊 Frutos rojos con yogur

Moje fresas, frambuesas o moras en yogurt. Colóquelas en una placa para horno y congélelas hasta que el yogurt esté congelado. Cómalas o guárdelas en bolsas para freezer.

😊 Sundae de yogur

Coloque fruta (rebanadas de fresa, arándano, durazno y granola) encima de yogur bajo en grasa.

😊 Paletas de frutas

Mezcle frutas frescas o frutas en conserva en su jugo. Vierta la fruta en un pequeño vaso de plástico y congélela. Sírvala con una cuchara para una merienda veraniega.



Rápido y sencillo

*Guarde un plato de frutas o verduras cortadas en su nevera.
Lo que ve es lo que comerá.*

- Pele una naranja y sepárela en gajos
- Haga rebanadas de un plátano
- Haga rebanadas de manzanas, mangos, papayas o kiwi
- Corte trozos de melón o sandía
- Fresas, arándanos o frambuesas
- Rebanadas de zanahoria o zanahoria rallada son divertidas de comer con las manos
- Pruebe chícharos en su cáscara habichuelas
- Sirva fruta en conserva: duraznos, peras, albaricoques mandarinas
- Sirva trozos de brócoli o coliflor con un aderezo bajo en grasa
- Sirva puré de manzana
- Moje galletas *graham* con puré de manzana



¡Dé un buen ejemplo a su niño!

Tenga meriendas saludables en la cocina.
Disfrute de una merienda saludable con su niño.
Su hijo querrá comer lo que usted coma.



¿Jugo o agua azucarada?

Quiere que su niño tome jugo natural, no agua azucarada.

Lea la etiqueta cuando compre jugo en el supermercado. Las bebidas de frutas y jugos pueden tener las etiquetas más confusas.

Muchas bebidas de frutas son reforzadas con vitaminas y minerales. La etiqueta podría decir "100% de vitamina C", lo cual le podría hacer creer que es jugo al 100%. Sin embargo, podría ser una bebida de frutas que en su mayor parte es azúcar con unas cuantas vitaminas agregadas.

¿Cómo puede estar segura de que compre jugo de frutas al 100%?

Lea la etiqueta:

- Elija jugo de fruta al 100%.
- Si la etiqueta dice "bebida de frutas", ¡mucho ojo! Las bebidas de frutas no son 100% jugo de frutas.
- Si no está segura, vea los ingredientes: **los verdaderos jugos naturales no tienen azúcar agregada.**

Meriendas divertidas

- 😊 **Brochetas de frutas** - Coloque trozos de frutas y quesos sobre un palito de pretzel.
- 😊 **Paletas de plátano** - Pele un plátano y córtalo en dos. Insértele un palito de paleta. Unte el plátano con crema de cacahuete, cúbralo con cereal pulverizado, enróllelo con papel de cera y congélelo.
- 😊 **Kiwi** - Parta un kiwi en dos y cómalo con una cuchara.
- 😊 **Rollos de tortilla** - Unte hummus una tortilla y esparza con zanahoria rallada. Enróllelo y ¡a comer!
- 😊 **Anillos de manzana** - Quítele el centro a la manzana y córtela en anillos. Unte los anillos con crema de cacahuete y póngale pasas encima.
- 😊 **Mini sándwich** - Coloque capas de lonjas de jamón y pavo sobre pan integral. Córtelo en cuatro para hacer sándwiches pequeños.
- 😊 **Merienda de galletas graham** - Unte crema de cacahuete sobre dos galletas para una rápida merienda.
- 😊 **Merienda mixta** - Haga su propia merienda mixta con una variedad de cereales bajos en azúcar, pretzels y frutas secas como las pasas.
- 😊 **Mini pizza** - Tueste un pan inglés. Ponga encima salsa de pizza y queso mozzarella rallado. Caliéntela en el microondas.



¿Qué puede hacer usted?

- Comer este verano entre 1 y 2 bocadillos saludables con mi hijo.
- Elegir jugo de 100% fruta leyendo la etiqueta.
- Elegir frutas o verduras para a menos la mitad de nuestros bocadillos.
- 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.