



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Julio de 2015

Verduras para los niños

A algunos niños no les gusta comer ni probar las verduras. No se preocupe si su niño rechaza las verduras. Sus gustos cambiarán con el tiempo.

No obligue a su niño a comer.

- ☺ Deje que su niño la observe a usted y a otros comiendo y disfrutando de las verduras.
Su niño aprende mejor cuando ve a otros comiendo.
- ☺ Lleve a su niño al supermercado o al mercado de granja.
Hablen de las diversas verduras. Deje que su niño escoja una verdura para probar en la casa.
- ☺ Permita que su niño la ayude en la cocina.
Los niños pueden lavar las verduras, mezclar las ensaladas o poner las verduras en un bol. ¡A los niños les encanta comer lo que ellos ayudan a preparar!
- ☺ Prepare meriendas de verduras divertidas para los niños.
Si su niño rechaza las verduras en la comida, ofrézcaselas como merienda.
- ☺ Mantenga las verduras a su alcance.
Guarde las zanahorias, el brócoli, la coliflor y otras verduras crudas, picadas en un recipiente transparente dentro del refrigerador.
- ☺ Ofrezca verduras crudas con aderezo ranch de bajo contenido graso, salsa de eneldo u otras salsas.
Las verduras crudas suelen tener mejor sabor. Pruebe brócoli, zanahorias, tomates cerezas, tiras de pimientos, coliflor, vainas de chícharos y rodajas de pepino crudos. ¡Es divertido mojar las verduras con salsa!



Más formas de disfrutar de verduras

- 😊 Esparza queso cheddar o parmesano, rallado sobre las verduras. Pruebe el brócoli, la coliflor o las zanahorias cocidas con queso.
- 😊 Prepare platos con bastante verduras. Disfrute los refritos, los tacos, las sopas y los guisados.
- 😊 Agregue verduras a los huevos revueltos. Agregue trocitos de brócoli, zanahorias, pimientos rojos o verdes, cocidos.
- 😊 Prepare una ensalada de pasta con verduras. Mezcle brócoli, coliflor y tomates picados con pasta cocida y aderezo italiano.
- 😊 Las zanahorias son una de las verduras más nutritivas. Ofrezca zanahorias pequeñas, palitos de zanahorias o zanahorias ralladas para comer con las manos.
- 😊 Puede agregar las zanahorias ralladas a muchas de sus comidas favoritas. Agregue zanahorias ralladas a la carne mechada, la salsa de espaguetis, la salsa de pizza, las ensaladas, las sopas y los tacos.
- 😊 Agregue trocitos de brócoli cocido a las sopas enlatadas, los platos de arroz, la carne mechada o la lasaña.
- 😊 Hornee con verduras. Puede agregar las zanahorias ralladas o las batatas y las calabazas machacadas a los molletes o los panes.
- 😊 Puede agregar la espinaca picada a la carne mechada, las albóndigas, la lasaña y las sopas.
- 😊 Para mayor nutrición, agregue hojas de espinaca fresca a las ensaladas. Pruebe las hojitas de espinaca en su ensalada.
- 😊 No obligue a su niño a comer verduras. Su niño sólo aprenderá a odiar las verduras. Si su niño no quiere probar o comer las verduras, no se preocupe. Vuelva a ofrecerle verduras en la próxima comida o merienda.
- 😊 Siga ofreciendo frutas en las comidas y meriendas. Las frutas tienen muchos de los elementos nutritivos que tienen las verduras. Algunos niños prefieren las frutas.
- 😊 ¡No se dé por vencida! No excluya verduras que a su hijo no le gustan. Puede que su niño cambie de opinión cuando sea mayor. Puede que en el futuro hasta le encanten algunas de estas verduras.

Bruschetta de tomate

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

5 tomates medianos, cortados en pedacitos
1 diente de ajo, finamente picado
3 cucharadas de aceite de oliva
1/4 taza de hojas de albahaca, cortadas en tiras delgadas
Sal y pimienta al gusto (opcional)
1 pan baguette, cortado en rebanadas de 1/2 pulgada

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En un tazón mediano combine los tomates, aceite de oliva y albahaca. Agregue la sal y pimienta, revuelva bien. Deje reposar.
3. Coloque las rebanadas de pan en una charola para hornear y tuéstelas en el horno precalentado hasta que se doren, alrededor de 5 a 7 minutos.
4. Saque el pan del horno. Ponga 1 a 2 cucharadas de la mezcla de tomate en cada rebanada de pan.
5. Sirva.

Tomates

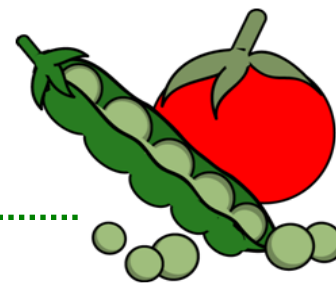
Hay muchas formas de disfrutar los tomates.

Puede comer los tomates crudos, como una manzana. Los tomates cerezas son una merienda divertida.

Las rodajas de tomates son entremeses fáciles de preparar. ¡Para un plato de verduras rápido, sólo enjuáguelos, córtelos en rodajas y sírvalos!

Los tomates picados pueden agregar a muchas de sus comidas favoritas:

- ♥ Salsa de espaguetis
- ♥ Macarrones con queso
- ♥ Espárzalos sobre la pizza antes de hornear
- ♥ Agréguelos a su sándwich de queso a la parrilla
- ♥ Agréguelos a su sopa de verduras
- ♥ Agréguelos a sus sándwiches fríos



¿Qué puede hacer usted?

- Comer verduras con mi hijo en casi todas las comidas.
- Cuando estoy cocinando agregar brócoli o espinaca cortadas, o zanahorias ralladas a las comidas.
- Hacer bruschetta tomate.
- Otra: _____



University of California
Agriculture and Natural Resources



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*
MEGAN THOMPSON, *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 precedentes 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.