



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Octubre de 2015

Cosecha



Las granjas de hoy ofrecen parcelas de calabazas,
huertas de manzanas y mucho más.
¡Hagan una divertida excursión familiar!

Semillas de Calabaza Tostadas

Talle y decore su calabaza.

¡Separe las semillas para una delicia otoñal!

- Paso 1** Quite las fibras adheridas y coloque las semillas en una bandeja de horno.
- Paso 2** Rocíe con *spray vegetal* y revuelva las semillas hasta recubrirlas bien.
- Paso 3** Hornee las semillas a 350° durante 15 a 20 minutos, revolviendo a menudo.
- Paso 4** Condimente con sal, queso parmesano, sazónador de tacos, o ajo en polvo.



Ayudantes de cocina

La mejor manera de enseñarle a su niño a comer bien, es cocinar y comer juntos.

Lleve a su niño a la cocina con Ud.
¡Asegúrese de tener una cocina que sea segura para Ud. y para su niño!

Mantenga a su niño alejado de la estufa, de los cuchillos, y de los aparatos eléctricos.

Deje que su niño la ayude en la cocina tan pronto como él sea capaz. Es una buena manera de darle nuevos alimentos.

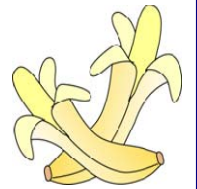
Los niños que ayudan a escoger, lavar y cocinar nuevos alimentos, estarán más dispuestos a probarlos.

Probar nuevos alimentos aumentará la variedad de lo que le gusta a su niño.



Los niños pueden ayudar a:

- ♥ Lavar las frutas y los vegetales: papas, zanahorias, judías verdes, calabaza y vainas de chícharos.
- ♥ Romper la lechuga en trocitos para hacer la ensalada.
- ♥ Mezclar los alimentos en un bol. Dele una cuchara grande a su niño. Deje que revuelva las masas de bollos, panqueques, y otras masas.
- ♥ Untar crema de cacahuete sobre el pan, las galletas saladas y trozos de manzana.
- ♥ Pelar frutas: plátanos, naranjas y toronjas.
- ♥ Aplastar los vegetales suaves: papas, batatas y calabaza.
- ♥ Pelar huevos duros.
- ♥ Usar moldes de figuras para cortar tortillas blandas, rebanadas de pan y de queso.
- ♥ Limpiar después de cocinar.
- ♥ Limpiar la mesa después de comer.



¡Ponga música y bailen como los animales!

Muevan los brazos como un mono 🎵

Salten como un conejito 🎵

Menéense como una serpiente 🎵

Galopen como un caballo 🎵

Estírense como un gato 🎵

Vuelen como un pájaro 🎵

Pongan música para bailar.

Designe a una persona para apagar la música al azar.
Cuando termine la música, paren de bailar y quédense en la misma posición hasta que empiece la música de nuevo.

¡Vean las posiciones divertidas en que quedan sus niños cuando para la música!

Halague a su niño

Cuando su niño ayude en la cocina, dígame que realizó un buen trabajo y que está orgullosa de él.

Dígale a la familia y a los amigos, que su niño ayuda mucho en la cocina.

¡Y que su niño la oiga!

¡Hagamos una fiesta de pizza! A los niños les encanta la pizza.

Coloque varios ingredientes en un plato.
Deje que cada niño prepare su propia pizza.
¡Las mini-pizzas se pueden comer en el almuerzo o como merienda!

- ♥ Tueste unos panes ingleses.
- ♥ Unte salsa de pizza encima.
- ♥ Esparza con queso mozzarella rallado.
- ♥ ¡Decore su pizza!



Diseñe una carita en su pizza:

1. Tiras de jamón o pavo: ojos, nariz o boca
2. Rodajitas de aceitunas: ojos.
3. Tiras de tomate o pimiento: boca.
4. Zanahorias, queso o espinacas ralladas: pelo.
5. Hongos: ojos, nariz o boca.

**Hornee las mini-pizzas a 375°
durante 5 a 10 minutos.**

La masa de bolillos también se puede usar para las mini-pizzas. Aplaste la masa de un bolillo para cada pizza, coloque los ingredientes encima, y ¡al horno!

¿Es la pizza una elección saludable para mi niño?

La pizza puede formar parte de una dieta saludable.

Es una buena fuente de proteína, calcio y vitaminas.

La pizza es buena para una comida rápida y fácil en esos días ajetreados.

Sirva una fruta o un vegetal con la pizza:

Trozos de plátano, rodajas de naranja

Clementinas en conserva

Trozos de melocotón o pera,

frescas o en conserva

Rodajas de manzana

Kiwi cortado en dos.

¡Cómelo con una cuchara!

Palitos de zanahoria

Brócoli o coliflor crudo

Rodajas de tomate

Tomates cerezas

Palitos de pepino

Los ingredientes con mucha grasa, como pepperoni y salchichas, pueden duplicar el contenido graso de una pizza.

Escoja carnes magras para su pizza:

Bacon canadiense

Pollo

Jamón

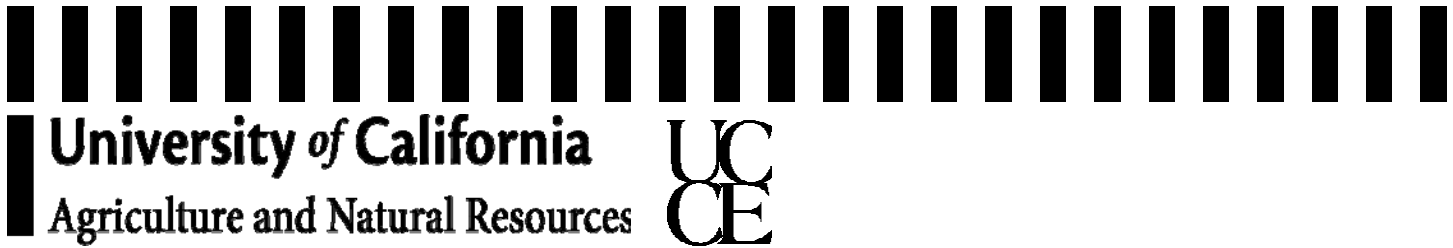
Atún

Camarones



¿Qué puede hacer usted?

- Dejar que casi todos los días mi hijo ayude en la cocina.
- Poner música y bailar con mi hijo.
- Servir una pizza de fruta o verdura.
- Otra: _____



PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE
UNIVERSITY OF CALIFORNIA
11477 E AVENUE (Building 306, DeWitt Center)
AUBURN, CA 95603

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>

La División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California (UC ANR) prohíbe la 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, condición de veterano protegido 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 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.
UC ANR es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa. Todos los solicitantes calificados serán considerados para empleo, sin importar la raza, color, religión, sexo, origen nacional, discapacidad, edad o condición de veterano protegido.
La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes estatales y federales precedentes. Las preguntas sobre las políticas de igualdad de oportunidades de empleo de UC ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact and Title IX Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318. Correo electrónico: Email: lmanton@ucanr.edu.
Website: http://ucanr.edu/Sites/anrstaff/Diversity/Affirmative_Action/