



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Noviembre de 2015

Comer a la CARRERA

Lleve alimentos fáciles de empacar para su familia.

Frutas secas: Pasas, chips de banana o manzanas secas

Frutas frescas: Bananas, ciruelas, peras, duraznos, manzanas, naranjas, cerezas, uvas rojas o verdes

Vegetales frescos: Zanahorias pequeñas, brócoli, coliflor, tomates cerezas



Crema de cacahuete

Úntela sobre galletas, pan, bagels o tortillas de trigo integral.

Botellas de agua

Galletas de grano integral

Mezclas de frutas secas, nueces, cereales pretzels o galletitas

Porciones súper grandes

¡Nos encanta hacer rendir nuestro dinero! Y los restaurantes tratan de servir lo que queremos. Las porciones han aumentado su tamaño porque nos encanta una ganga.

Las porciones pueden ser de 2 a 5 veces más grandes de lo que necesitamos comer.

Las comidas de "valor extra" vienen con papas fritas y un refresco por unos cuantos centavos más. Muchas veces, las comidas de "súper" tamaño son dos veces más grandes que las normales, pero no cuestan dos veces más.

En cuanto a la comida, más grande rara vez es mejor.

Las comidas de "valor extra" nos incitan a comer de más.

Tendemos a comer todo lo que compramos. No nos gusta desperdiciar la comida.

Coma porciones de tamaño normal cuando coma fuera de casa.

Coma porciones normales cuando coma en casa.

*Su niño la está viendo.
Sea un ejemplo positivo.*



Tratar de limitar las salidas a restaurantes a una vez por semana, o menos.



Haga elecciones sanas con su niño en los restaurantes

- ☺ Busque más allá del menú para niños. Hay otros alimentos en el menú que pueden ser elecciones sanas.
- ☺ Comparta una comida con su niño. Pida un plato extra. A los niños les encanta comer lo que sus papás y los demás están comiendo.
- ☺ Escoja alimentos a la parrilla, no alimentos fritos. Limite el pescado frito y los sándwiches de pollo.
- ☺ Pida un sándwich de pollo a la plancha. Corte el pollo en trozos pequeños para su niño.
- ☺ Escoja una hamburguesa en vez de croquetas de pollo. Las croquetas de pollo tienen mucha grasa y muchas calorías.
- ☺ Pruebe un taco de pollo o un burrito con frijoles.
- ☺ Pida una pizza con queso sin carnes con mucha grasa como el chorizo y el peperoni. Pida una pizza con vegetales como pimientos y tomates.
- ☺ Lleve una fruta o un vegetal al restaurante. Su niño puede comerlo mientras esperan la comida. Son buenas elecciones las pequeñas latas de frutas, bananas y gajos de naranja.
- ☺ Eviten las papas fritas. Si pide papas, comparta una orden pequeña con su niño.
- ☺ Pida agua o leche para tomar. Limite los refrescos, los cuales tienen mucho azúcar.

Lo mejor se hace en casa

La comida casera se hace con amor y valor nutritivo.

¡La comida casera ahorra dinero también!

¿Tiene su niño un alimento preferido que le guste comer en los restaurantes?

Usted puede hacer la mayoría de esos alimentos fácilmente en su casa.

Enrollados

Haga capas en cada tortilla de $\frac{1}{4}$ taza de zanahorias ralladas, 1 onza de jamón, 1 onza de pavo y 1 cucharada de queso cheddar rallado. Enróllelo bien y corte en trozos de 1 pulgada. Sirva con mostaza de miel para untar.

Pretzels suaves

Descongele masa para pan en la nevera durante la noche. Corte la masa en 12 trozos. Enrolle cada trozo hasta que parezca un fideo y dele forma de un pretzel. Coloque los pretzels sobre una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Deje que los pretzels crezcan hasta que dupliquen su tamaño, unos 20 minutos. Hornee a 350 grados durante 10 a 12 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.

Quesadillas de pollo

Coloque capas de pollo cocido, rebanadas de queso americano y tomate picado sobre una tortilla. Ponga otra tortilla encima. Caliente la quesadilla en una sartén por los dos lados hasta que se derrita el queso.

Bufé de sándwich

Deje que su niño prepare su sándwich preferido.

Rellene panes pequeños con sus alimentos favoritos:

- lonjas de pavo, jamón, o rosbif
- hojitas de lechuga
- tomate picado
- zanahoria rallada
- aceitunas verdes o negras en rodajas
- pequeñas rebanadas de queso
- pimientos verdes y rojos en tiras finas

Bufé de tacos

Prepare su taco preferido con pequeñas tortillas de maíz o de harina.

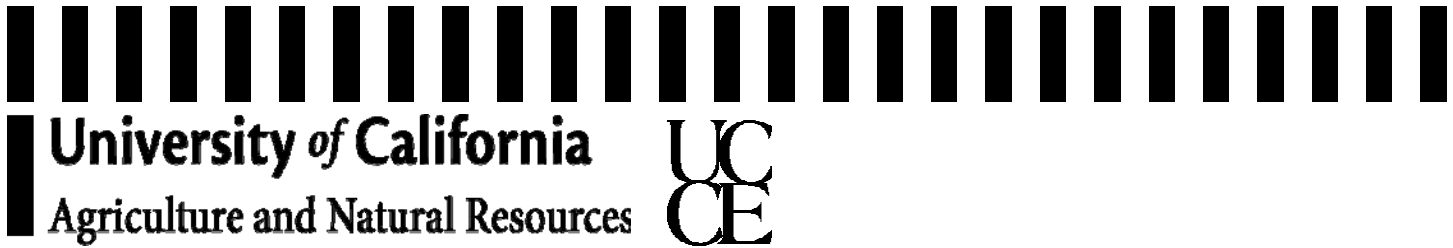
Rellénelas con sus alimentos favoritos:

- carne molida cocida, pollo, o tiras de bistec
- frijoles refritos
- lechuga picada
- tomates picados
- queso cheddar rallado
- salsa



¿Qué puede hacer usted?

- Preparar un buffet de sándwiches o tacos en casa.
- Limitar las salidas a restaurantes a una vez por semana, o menos.
- En los restaurantes, hacer elecciones saludables con mi hijo.
- 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/