



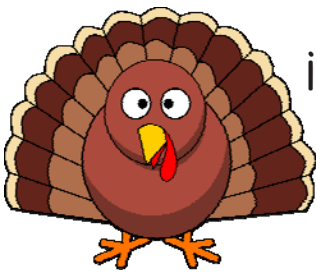
KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Diciembre de 2015

Las Sobras del Pavo



7 Formas de usar las sobras del pavo
¡Un pavo puede ser un ave muy grande!

¿Sobró pavo?

Congélelo para comidas futuras.

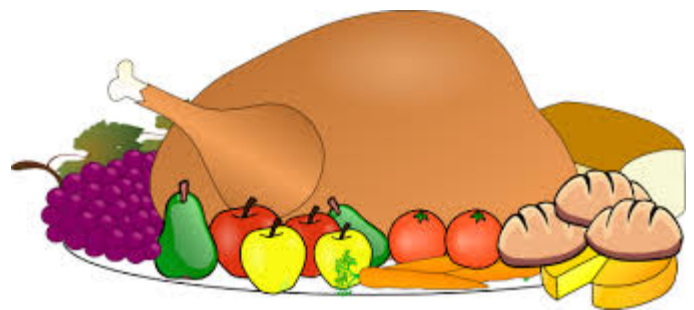
El pavo cocido puede guardarse en el freezer por hasta 4 meses.

Cuando prepare el almuerzo y quiera agregar algo de carne, uso pavo.

Córtelo en trozos y agréguelo a sus comidas favoritas.

Se pueden agregar trozos de pavo en:

- Salsa para spaghetti
- Sopas en lata o en caja
- Macarrones con queso
- Platos de fideos saborizados
- Quesadillas o tacos
- Pizzas
- Ensaladas



Hornear para las fiestas

Muchas familias tienen postres tradicionales que les gusta hornear y comer. Las tradiciones son importantes para nuestras familias. Puede resultar difícil comer bien durante las fiestas del fin del año. Los postres suelen tener mucha grasa y muchas calorías.

Haga buenas elecciones cuando haga estas postres:

- ☺ **Hornee menos.** Prepare menos de sus postres favoritos. Evite la tentación de duplicar o triplicar la receta para hacer más.
- ☺ **Escoja menos variedades.** Si normalmente prepara 6 tipos de postre, escoja nada más 3 ó 4. Tendemos a comer más cuando hay una gran variedad de postres, porque queremos probarlos todos.
- ☺ **Haga galletas más pequeñas.** Corte los dulces en trocitos. Durarán más tiempo y comerá menos.



Escoja recetas que contengan ingredientes nutritivos:

Crema de cacahuete
Frutas secas
Cereales y avena
¡Escoja cereales con poco azúcar y mucha fibra para el mejor valor nutritivo!

De compras con los niños

Planee bien su tiempo

Vaya cuando sus niños no tengan hambre.
Planee ir después de comer en casa.
Vaya cuando sus niños no estén cansados.
No vaya durante la hora de descansar.
Esté bien relajada.
Es más fácil ir de compras con niños cuando Ud. misma no está cansada.

Limite el tiempo

A los niños no les gusta ir de compras durante un largo periodo. Ud. sabe bien cuánto tiempo puede tolerar su niño.
¡No lo haga demasiado largo!

No soborne a su niño con dulces o juguetes, para que vaya con usted

Deje que su niño aprenda que ir de compras es una buena ocasión para estar con la familia. Si soborna a su niño, él pensará que ir de compras es algo malo, porque Ud. lo tiene que obligar a hacerlo.

Hablen de lo que compra en el mercado

Pregúntale a su niño qué fruta le gustaría comer.

Pídale a su niño que la ayude a buscar la leche, las papas, el pan, o la carne, aun cuando usted sabe dónde están.
Su niño se ocupará de buscarlos.

Al escoger la leche, pídale a su niño que la ayude a buscar la botella "rosa" o la botella "azul".



Los niños golosos

Muchos niños son golosos desde que nacen. Suelen preferir los alimentos dulces. Muchos de éstos contienen mucho azúcar: galletas, dulces, pastel, torta y refrescos.

Nosotros disfrutamos los alimentos variados. Pero los niños pueden comer demasiados dulces.

Demasiado azúcar puede causar problemas a los niños:

Caries - Los niños que comen muchos dulces son más propensas a tener más caries.

Sobrepeso - Los dulces pueden agregar muchas calorías extras. Un niño promedio de edad pre-escolar necesita 1600 calorías al día. Un refresco y una barra de chocolate pueden tener 500 calorías.

Melindrosos - Los dulces pueden acabar rápidamente con el apetito. Algunos niños preferirán los dulces y se negarán a comer alimentos saludables.

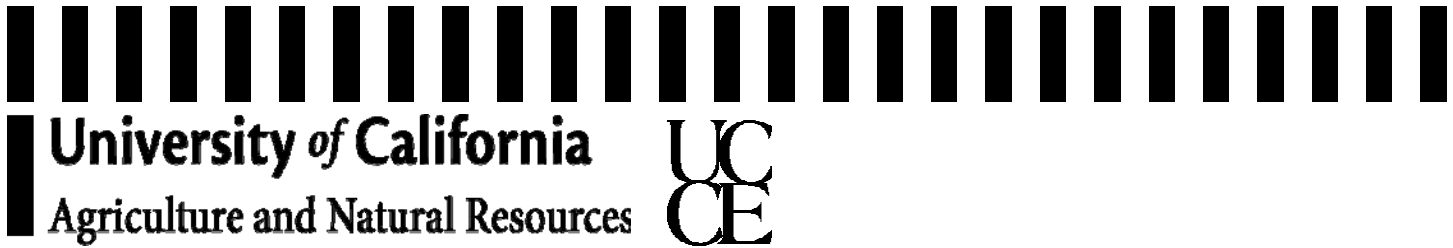
Ayude a su niño a desarrollar buenos hábitos alimenticios

- ☺ **No coma muchos dulces.** Su niño querrá comer lo que la vea comiendo.
- ☺ **No tenga los dulces en la casa.** Si su niño ve refrescos en la nevera o dulces en la alacena, los querrá. Si saben que hay dulces en la casa, muchos niños los pedirán sin parar.
- ☺ **Disfrute porciones más pequeñas de alimentos dulces.** Corte las barras, los pasteles y las tortas en trozos más pequeños. Coma media porción de postre. Haga galletas más pequeñas. Evite las barras grandes de chocolate. Compra dulces más pequeñas.
- ☺ **Ofrezca meriendas nutritivas con un sabor dulce natural.** Los plátanos, las manzanas, las uvas, las cerezas, las clementinas, las frutas en conserva, las frutas secas y los yogures con sabor a fruta son buenas meriendas.
- ☺ **Limite las bebidas azucaradas, como los refrescos y las bebidas de fruta.** Beba agua. Anime a su niño a disfrutar el sabor fresco del agua.
- ☺ **Limite el jugo de fruta a 6 onzas diarias o menos.** Algunos niños se llenarán la barriguita con jugos dulces y se negarán a comer.



¿Qué puede hacer usted?

- Hacer todo lo posible para no dejar que los dulces ingresen en la casa.
- En las fiestas hornear menos galletas, y más pequeñas.
- No sobornar a mi hijo con comida o dulces mientras estamos de compras.
- 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/