

# KidFood

Febrero de  
2016

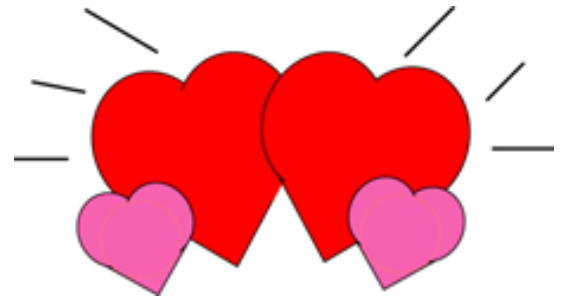
¡Comida saludable para los niños de hoy!



## Desayuno con amor

### Panquecas de corazón

- ♥ Con una cuchara coloque la masa sobre una sartén caliente dándole forma de corazón.
- ♥ Cubra las pancakes cocidas con rodajas de fresa o banana.



### Corazón tostado

- ♥ Prepare rodajas de pan tostadas.
- ♥ Unte con mermelada de fresa y corte el centro de la tostada con un cortador de galletas en forma de corazón.

### Sándwich para desayunar

- ♥ Prepare rodajas de pan tostadas y corte el centro de la tostada con un cortador de galletas en forma de corazón.
- ♥ Sobre una tostada coloque un huevo cocido y una rodaja de jamón.
- ♥ Cubra con la otra tostada.

Sirva el desayuno con un vaso con jugo 100% rojo o rosado.



## Hora de comer en familia

### Prepare una comida familiar especial el día de San Valentín o cualquier día del año:

- Permita que sus hijos ayuden a elegir el menú. Tenga algunos platos especiales que prepare en comidas especiales.
- Escriba notitas cariñosas para cada niño y escóndalas debajo de sus platos. Pídeles que las abran cuando estén sentados juntos. Léales las notas a sus hijos.
- Ponga la mesa con un mantel rojo.
- Pídale a su hijo que pinte manteles individuales con muchos corazones.
- Vístase de rojo o rosa para esa comida.
- Baje las luces y encienda una vela mientras la familia come.



### Ragú de pollo

4 a 6 porciones

- 1 libra de pavo o pollo molidos
  - ½ taza de cebolla bien cortada
  - 1 cucharadita de ajo en polvo
  - 1 lata de tomates cortados (28 onzas)
  - 1 cucharada de hierbas italianas secas
  - Sal y pimienta a gusto
  - Pasta cocida
  - Queso parmesano rallado
1. Cocine la carne molida junto con la cebolla cortada en una sartén a fuego mediano hasta que la carne quede de color marrón claro.
  2. Agregue el ajo en polvo, los tomates, hierbas, sal y pimienta a la carne cocida. Deje cocinar a fuego lento durante 15 a 20 minutos.
  3. Sirva el Ragú de pollo sobre pasta cocida. Cubra con queso parmesano.





## Conversar en la Mesa

**Cuente un cuento sobre su niñez -**  
su mascota preferida, un juego que le gustó jugar,  
con quién y dónde lo jugó.

**Hable de lo que hizo durante el día -**  
relate algún cuento gracioso de trabajo.

**Pregunte a sus niños qué hicieron durante el día -**  
qué juego jugaron, qué comieron, con quién jugaron,  
qué pasó en la escuela.

**Planee mini-viajes en familia -**  
hablen sobre dónde irán en vacaciones,  
a quién les gustaría visitar.

## Coma y sonría



¿Se acuerda cuando su niño era un bebé y  
usted le sonreía mientras comía comida de bebé?

¡Aún necesita esas sonrisas!  
Sonría mientras come con sus hijos.  
Hablen de las cosas divertidas que hacen juntos.  
Apague la televisión y los teléfonos.



Un niño feliz comerá mejor en las comidas.  
Si un niño está estresado o triste,  
puede que coma demasiado o muy poco.



## ¿Qué puede hacer usted?

- Disfrutar de una comida especial con mi familia en febrero.
- Preparar el ragú de pollo para mi familia.
- Sonreír y evitar el estrés cuando comemos.
- Otra: \_\_\_\_\_



University of California

Agriculture and Natural Resources Nutrition Education



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

Sea nuestro fan en  <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 2016

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos médicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

**Universidad de California**  
**Extensión Cooperativa**  
**11477 E Avenue**  
**Auburn, CA 95603**  
**Teléfono: 530-889-7350**  
**Fax: 530-889-7397**  
**Correo Electrónico: [ceplacer@ucanr.edu](mailto: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](mailto:lmanton@ucanr.edu).  
Website: [http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative\\_Action/](http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative_Action/).