

KidFood

Marzo
2016

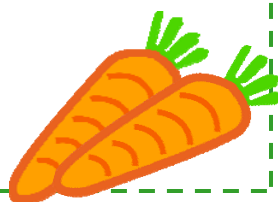
¡Comida saludable para los niños de hoy!



Brócoli y Zanahorias

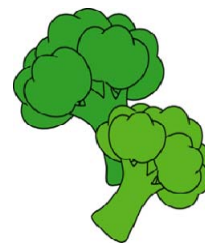
Coma más zanahorias

- ♥ Agregue zanahoria rallada a sándwiches, sopas, tacos, cazuelas y ensaladas.
- ♥ Saltee una variedad de verduras cortadas: brócoli, zanahoria, zucchini y ají. Condimente con salsa de soja, ajo en polvo y queso parmesano.
- ♥ Corte las zanahorias en trozos del tamaño de un bocado. Rocíe con un poco de aceite vegetal y hornee a 350° hasta que estén blandas.
- ♥ Compre mezclas de verduras congeladas con zanahoria. Caliente una porción y cómlala.



Coma más brócoli

- ♥ Cocine al vapor ramitos de brócoli durante 5 o 7 minutos. Rocíelos con jugo de limón, y agregue queso cheddar o parmesano rallado.
- ♥ Mezcle brócoli cortado pequeño con la lasagna o los spaghetti. Es una forma fácil de sumar verduras.
- ♥ Sirva un plato de ramitos de brócoli crudo para comer con un dip. Mójelos en aderezo tipo ranch bajas calorías, en salsa o en queso tibio para nachos y frijoles refritos.
- ♥ Combine brócoli y tomates cortados con pasta cocida. Mezcle con un aderezo bajas calorías de tipo italiano o ranch. Enfríe en el refrigerador.





Recetas Saludables

Ensalada de brócoli y pasitas

- 1 planta de brócoli fresco
 - ½ taza de pasitas
 - ¼ taza de cebolla roja cortada pequeño
 - ¼ taza semillas de girasol
 - ¼ taza trocitos de tocino
 - ½ taza mayonesa bajas calorías
 - ¼ taza azúcar
 - 2 cucharadas de vinagre
1. Enjuague el brócoli y córtelo en trocitos.
 2. Mezcle el brócoli con las pasitas, la cebolla, las semillas, y los trocitos de tocino en un bol grande.
 3. En un bol pequeño mezcle la mayonesa con el azúcar y el vinagre.
 4. Agregue la mezcla de la mayonesa a la ensalada.



Coleccione recetas saludables de buen sabor

Es divertido comer alimentos sabrosos, geniales y saludables. Comience a juntar sus recetas en una carpeta.

- ☺ **Pídale a los niños más grandes que ayuden a encontrar recetas sanas.** En libros de cocina, revistas, periódicos y sitios web. Habrá más probabilidades de que les guste lo que ayudan a planear y que lo coman.



- ☺ **¡Los niños en edad preescolar también pueden ayudar!** Observen juntos las imágenes de revistas y libros de cocina. Pregúntele a su hijo qué alimento le gustaría comer. Dé algunas opciones saludables.

Los niños más jóvenes quieren copiar lo que sus padres, y los hermanos mayores y las hermanas hacen.

Es probable que los hábitos alimenticios y de actividad de su hijo nunca sean mejores que los suyos.

...sea lo mejor que pueda ser, por su hijo.



¡Sean activos!

- ♥ Mire menos televisión. Planee mirar menos de dos horas al día. Apague el televisor durante las comidas y las meriendas.
- ♥ Jueguen en familia. Den un paseo, vayan al parque o jueguen en el patio. Practiquen un deporte. Pruebe patinar, montar en bicicleta o alpinismo con sus niños.
- ♥ ¡Salgan fuera! Los niños que juegan afuera son más activos. Busque un lugar seguro para jugar con su niño.
- ♥ Busque otros niños con quien jugar. Vayan al parque o a la playa local. Es divertido jugar con otros.
- ♥ Únase a un grupo de juego o programa preescolar con otros niños.



¡Movimientos Sanos!

*¡Los niños necesitan de actividad física cada día!
Consiga a sus niños que se mueven con las actividades de la diversión que se pueden jugar dentro o hacia fuera.*

Bowling jugoso: Instale 6 latas vacías del jugo en un extremo de un cuarto. Esté parado en el otro extremo con una bola bouncy y ruede la bola en las latas. Cuente el número de las latas golpeadas abajo.

El bailar de la helada: Música y danza del juego. Una vez que la música pare, cada uno debe congelar. Comience a bailar cuando se adelanta la música otra vez.

Venda que marcha: Marcha alrededor de un cuarto con los instrumentos hechos en casa tales como alubias secas en un tarro o cucharas y potes.

¿Qué puede hacer usted?

- Preparar la ensalada de brócoli y pasitas para mi familia.
- Comenzar a coleccionar recetas saludables.
- Participar en actividades física con mis niños.
- 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 facebook 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

Universidad de California
Extensión 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

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.

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: lmmanton@ucanr.edu
Website: http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative_Action/