

KidFood

Abril
2016

¡Comida saludable para los niños de hoy!

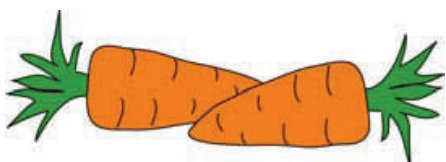


Hora de las verduras

Comida de Conejitos

¡Las zanahorias tienen mucha vitamina A para la visión, de la piel y un sistema inmune fuerte!

- Los palitos de zanahoria son fáciles de comer.
- Las zanahorias ralladas se pueden comer con las manos.
- Agregue zanahorias ralladas a los tacos.
- O agréguelas a la sopa.



¡Disfrute lo Verde!

Las verduras vegetales no siempre han tenido la mejor reputación. Algunos niños se negarán a comer cualquier alimento verde. ¡Pero el verde es un buen color!

Fondue de verduras

Sirva verduras crudas (brócoli, calabacín, pepinos, vainas de chícharo y judías verdes) con salsa de queso fundido. Caliente el queso en una olla de fondue. Unte los vegetales, y ¡a comer!

Verduras de huerta

Mezcle col picado, lechuga picada y hojas de espinaca en un bol grande. Condimente con aderezo ranch de bajo contenido graso.

Judías verdes campesinas

Mezcle jamón cortado en fresca o congelados cubitos con judías verdes escurridas en una sartén caliente. ¡Sírvalas!



Diversión para la primavera

Jugar en la Primavera

*Usted desea que su niño sea activo.
Limite la televisión a 2 horas al día o menos.*

- ☺ **Cacen mariposas.** Comprar o hacer un receptor. A los niños les encanta correr por el patio o por el parque cazando mariposas. Hable de los diferentes colores en sus alas. ¡Y luego liberar a las mariposas!
- ☺ **Hagan una búsqueda de tesoros.** Esconda varias cosas (huevos de plástico, piñas, rocas coloridas) en el patio. Pida a los niños que las encuentren.
- ☺ **Use tiza para dibujar una ciudad en la acera.** Dibuje calles, casas y tiendas. Los niños pueden montar en bicicleta o tirar de los vagones para ir a sus “casas” o a la “tienda”.
- ☺ **Abra el regadío en el patio en un día caluroso.** A los niños les encanta jugar en el agua.
- ☺ **Hagan una limpieza de primavera.** Saquen los rastrillos y las bolsas de plástico. Recojan las latas, el papel, las ramitas y las hojas. Ayude a sus vecinos a limpiar sus patios.
- ☺ **Laven el auto juntos.** Prepare cubos de agua jabonosa.
- ☺ **Den un paseo por el parque.** Lleve una cámara, agua, una bolsa para “tesoros” y spray para insectos.



¡Haga un huerto!

¡Haga un huerto con su niño esta primavera!

Tal vez tenga la suerte de tener terreno para su propio huerto. Si no es así:

- ☼ Haga un huerto en la casa de un amigo o pariente, si tiene terreno.
- ☼ Busque un huerto de la comunidad. Con frecuencia le alquilarán terreno a bajo costo. Llame a Oficina de Extensión Cooperativa de su zona para más información.
- ☼ ¡Plante en macetas grandes! Siembre y cultive vegetales con su niño.



Él estará más dispuesto a probar los vegetales que ayudó a cultivar.

Visite la página en internet de la [Guía para Plantar un Huerto de Cosecha Abundante en Contenedores](http://ucanr.edu/sites/Nutrition_BEST/)

http://ucanr.edu/sites/Nutrition_BEST/

¡Los niños pueden ayudar!

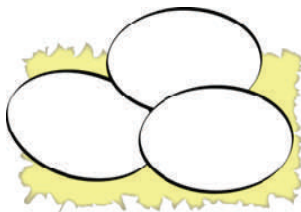
- Pueden cavar con una azada o una palita de plástico.
- Pueden poner las semillas en un hoyo.
- Pueden cubrir las semillas con tierra.
- Pueden regar las semillas y las plantas.



Huevos para niños

- ☺ **Sándwich de huevos** – Bata un huevo con brócoli cocido picado. Cocínelo en una sartén. Póngale queso cheddar rallado encima y sívalo sobre una tostada.
- ☺ **Ensalada de huevos con galletas** – Pele unos huevos cocidos y píquelos. Mézclelos con mayonesa de bajo contenido graso, sal y pimienta. ¡Sirva sobre galletas!
- ☺ **Huevos picantes con jamón** – Pele unos huevos duros y córtelos en dos. Saque las yemas y póngalas en un bol. Mezcle las yemas con mayonesa de bajo contenido graso, sal, pimienta, una pizca de mostaza, y jamón bien picado. Rellene las claras de huevo con la mezcla, y ¡sívalos!
- ☺ **Pele y coma** – Los huevos duros son una merienda perfecta: ¡sólo pele el huevo y cómaselo!

Es una gran fuente de proteína.



Natillas al horno

- 4 huevos
 - ½ taza de azúcar
 - 2½ tazas de leche
 - 1 cucharadita de vainilla
 - pizca de sal
 - pizca de canela o nuez moscada
1. Mezcle los huevos, el azúcar, la vainilla y la sal en un bol.
 2. Agregue la leche lentamente.
 3. Vierta la mezcla en una fuente para el horno con una capa ligera de spray para hornear.
 4. Espolvoree la canela o la nuez moscada encima.
 5. Ponga 1 pulgada de agua caliente en una fuente de 9" x 13".
 6. Coloque el bol de natillas en la fuente. El agua caliente mantendrá suave las natillas mientras se cocinan.
 7. Hornee a 350° durante 50 ó 60 minutos, o hasta que un cuchillo introducido en el centro salga limpio. Sirva las natillas calientes o frías.

6 raciones

Ponga fruta encima de sus natillas para darles más sabor y valor nutritivo.

Pruebe arándanos, frambuesas fresas trozos de banana o, durazno, o gajos de mandarinas.



¿Qué puede hacer usted?

- Jueguen afuera juntos
- Prepare bocadillos saludables con verduras
- Incluya a toda la familia al trabajar en el huerto
- 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
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 procedentes. 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/.