

# KidFood

Julio  
2016

¡Comida saludable para los niños de hoy!



## Verduras Crujientes

### Simple y Delicioso

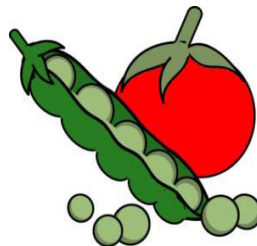
La mayoría de los niños prefieren comer verduras crujientes, al vapor, en vez de verduras blandas y recocidas. Las verduras crudas o al vapor son un plato rápido y saludable para la cena. Este verano cocine sus verduras al vapor.

### Verduras al Vapor

1. En una olla coloque 2 pulgadas de agua.
2. Coloque dentro de la olla un canasto de metal para vapor con verduras.
3. Deje que hierva, coloque la tapa de la olla, y baje el fuego a mediano.
4. Cocine las verduras al vapor entre 5 y 10 minutos, hasta que estén un poco tiernas y crujientes. La mayoría de las verduras se cocinan en 5 minutos.
5. Sabor con limón fresco, salsa de soja, ajo, sal y pimienta o queso.

### Pruebe variedades de verduras:

Rodajas de zanahoria  
Vainas de chícharos  
Habichuelas  
Chícharos  
Calabacín



### Consuma Comida Local

Aproveche el verano y coma frutas y verduras de temporada que se cultiven localmente. Tendrán mejor sabor, y serán mejores para usted.

### ¿No sabe bien qué crece en esta temporada?

- ✓ **Visite su mercado local de granjeros** - Los granjeros locales venderán frutas y verduras de temporada.
- ✓ **Hable con los granjeros de su zona** - Averigüe cuándo es temporada de fresas, frambuesas, melones, maíz, manzanas y otras delicias de verano, ¡y pruebe su mejor sabor!
- ✓ **Pida su tienda de abarrotes** - Ellos sabrán cuál frutas y las verduras están en la temporada, son el mejor sabor y son el mejor precio.

### Dip para Verduras

Enfríe las verduras después del vapor. Sumérlas en aderezo para ensalada tipo Ranch bajas calorías, en un dip de eneldo or hummus.

Las verduras al vapor son divertidas para que los niños coman con las manos.



## El Sabor del Tomate

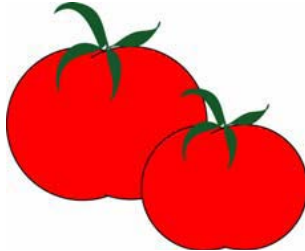
### Disfrute los sabores del verano.

### ¡Disfrute de los tomates frescos!

*No hay nada con mejor sabor que un tomate recién tomado de la huerta.  
¡Hasta lo puedes oler!*

- Los tomates son muy nutritivos.
- Son excelentes fuentes vitamina A y C.
- Sirva tomates en platos diferentes.

Su niño aprenderá a disfrutar de los tomates.  
Los gustos de su niño cambiarán.  
No tema probar nuevas recetas con vegetales.  
Pida a su niño que pruebe los nuevos platos.  
¡Tal vez le encantarán!



### Disfrute de los Tomates

- 😊 Haga una salsa de tomates frescos. Sívala con chips de maíz de bajo contenido graso para una buena merienda.
- 😊 Coma rodajas de tomate con la comida. ¡Enjuáguelas, córtelas y sívalas!
- 😊 Las rodajas de tomate también se pueden agregar a su ensalada o sándwich favorito.
- 😊 Ponga tomates picados sobre una pizza antes de hornearla.
- 😊 Meriende tomates cerezas. Es divertido comerlos con las manos. (Para evitar el ahogamiento reduce a la mitad).

### Capellini Pasta con Tomates

*¡Pasta simple que les encantará a los niños!*

- 2 tazas de capellini cocido
  - 2 cucharadas de aceite vegetal o de olive extra virgin
  - ½ taza de rodajas de calabacín
  - 2 tomates grandes, bien picados
  - 1 cucharadita de ajo picado fresco o polvo
  - 4 cucharadas de albahaca fresca o 1 cucharadas de albahaca seca
  - ¼ taza de queso parmesano rallado
1. Caliente el aceite en una sartén. Agregue el calabacín y cocine 2 minutos.
  2. Añada los tomates, el ajo en polvo y la albahaca. Cocine 2 minutos más.
  3. Agregue la pasta a la salsa. Revuelva bien y cocine 2 minutos.
  4. Espolvoree con queso. ¡Sívala!
- Porciones 4, ¾ tazas sívas



### Tomates Rellenos

Lavado y corte la parte superior de unos tomates. Refrigérate o quite las semillas y la pulpa.

Rellénelos con:

- Macarrones con queso – caliente y ¡a comer!
- Requesón
- Ensalada de atún o mariscos
- Ensalada de pollo o jamón



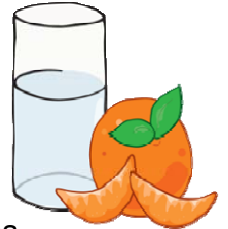
## ¿Su Hijo Tiene Hambre todo el Tiempo?

Un niño pequeño debe comer con frecuencia – 3 comidas y 2 o 3 bocadillos por día. Si su hijo tiene hambre frecuencia, puede estar en un momento de mucho crecimiento, y necesita comer más.

Deje que su hijo decida cuánto comerá en las comidas y en los bocadillos. Asegúrese de que beba suficiente líquido entre las comidas y los bocadillos.

### Tal vez en realidad tenga sed, y no hambre.

- ✓ Beba agua con su hijo - él querrá beber lo que vea que usted bebe.
- ✓ Beba agua a lo largo del día.
- ✓ Lleve con usted una botella – consiga una bonita botella de agua para niños.
- ✓ Agregue hielo a sus botellas de agua.
- ✓ Sabor su agua, agregue una rodaja de limón, lima, naranja o frambuesas frescas.
- ✓ Coma muchas frutas y verduras. Tienen mucha agua, a menudo 90 a 95%.
- ✓ Coma menos comidas con sal como - papas fritas, sopas de lata, pasta en caja, platos con arroz y otras comidas procesadas.
- ✓ Beba más agua los días de calor.



## La última edición de KidFood será la de octubre del 2016.

Revise otros boletines que el Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC ofrece.

### Buenas compras, buen comer (*Shop Smart, Eat Well*)

*Un boletín trimestral para quienes participan en CalFresh y cualquier otro interesado en hacer rendir su dinero para alimentos y mantener una alimentación saludable al mismo tiempo.*

### Solo en inglés:

#### Preschool Nutrition News (Noticias de nutrición para prescolares)

*Un boletín trimestral para ayudar a maestros y administradores de preescolar a estar al tanto de cuán importante es mantener un estilo de vida saludable para ellos y sus estudiantes.*

#### Nutrition News (Noticias sobre nutrición)

*Un boletín trimestral para ayudar a maestros y administradores a estar al tanto sobre cuán importante es mantener un estilo de vida saludable para ellos y sus estudiantes.*

#### Food Safety Update (Actualizaciones sobre seguridad alimentaria)

*Este boletín trimestral ofrece información actualizada sobre seguridad alimentaria.*

**Suscríbese aquí:** [http://ucanr.edu/sites/letseathealthy/Nutrition\\_News\\_and\\_Resources/Newsletters\\_114/](http://ucanr.edu/sites/letseathealthy/Nutrition_News_and_Resources/Newsletters_114/)



## ¿Qué puede hacer usted?

- Beber agua con mi hijo entre comidas y bocadillos.
- Hacer verduras al vapor para la cena.
- Preparar la Capellini Pasta con Tomates.
- 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: John I. Sims, Affirmative Action Compliance Officer and Title IX Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397. Correo electrónico: Email: [jsims@ucanr.edu](mailto:jsims@ucanr.edu).  
Website: [http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative\\_Action/](http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative_Action/).