

KidFood

Agosto
2016

¡Comida saludable para los niños de hoy!



La Cosecha Veraniega

El verano nos trae frutas y vegetales frescos.

Si su niño se ha negado a comer ciertas frutas o ciertos vegetales, pruébelos de nuevo en el verano. El verano también es una buena oportunidad de probar vegetales preparados de maneras variadas.

Tal vez su niño aprenda a disfrutar las frutas o los vegetales que se había negado a comer. ¡Los gustos pueden cambiar!

- ☺ Lleve a su niño al mercado de granja local.
- ☺ Visite las huertas locales para recoger sus propias frutas y vegetales.
- ☺ Den una vuelta por el campo.
- ☺ Hable de cómo crecen las frutas y los vegetales.

Su niño estará más dispuesto a comer las frutas y los vegetales que recoja y elija.

Permita a su niño que le ayude a preparar y cocinar las frutas y los vegetales.

A su niño le gustará comer lo que ayudó a preparar.

Su niño puede ayudar a:

- Enjuagar los vegetales en la piletta.
- Partir las judías verdes en dos.
- Despinocar el maíz.
- Sacar los chícharos de las vainas.
- Revolver las ensaladas.
- Agregar los vegetales a los platos.
- Romper el brócoli y la coliflor en pedacitos.

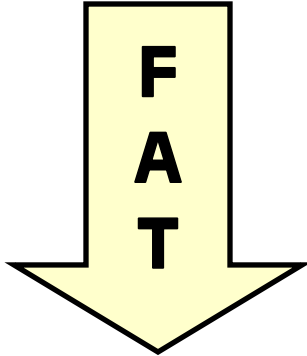


Ofrezca vegetales a su niño al principio de la comida.

Estará más dispuesto a probar nuevos vegetales cuando tenga hambre. Los probará y ¡tal vez le gustarán!



Coma Carne, No Grasa



Elija cortes magros para su familia
Aprenda a elegir carne y aves de gran sabor,
saludables para usted y su familia.

- ♥ Lea la etiqueta. Los cortes más magros de ternera son redondo de ternera, aguja, solomillo o lomo. Los cortes más magros de cerdo son el lomo, el jamón y las costillas.
- ♥ Compre carne molida magra. Elija carne molida vacuna o de pavo que es al menos 90% más magra.
- ♥ Lea la etiqueta de pavo o pollo molido. Pueden tener más grasa que carne molida si incluyen la carne oscura y la piel en el paquete.

Elija pechuga molida de pavo o de pollo, o la carne molida magra.

- ☑ Quite la grasa. Recorte la grasa de la carne de vaca, cerdo o aves antes de cocinar.
- ☑ Marine antes de cocinar. Marinar la carne la hace más tierna y húmeda, y agrega sabor.
- ☑ Cocine al estilo bajo en grasa. Ase a la parrilla, ase, ase u hornee carne.

¿Cuánto Pesa una Porción de Carne?

Una porción adulta de carne pesa 3 onzas, del tamaño de un mazo de cartas.

¿Cuánto es una porción de 3 onzas? (Aquí hay algunas aproximadas)

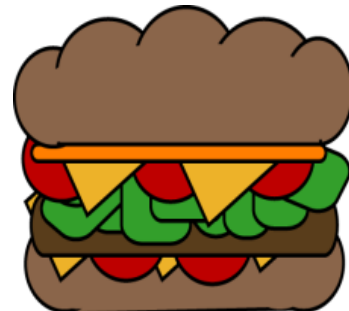
- 1 pechuga de pollo
- 1 muslo y pata de pollo
- 1 costilla de cerdo
- 1 hamburguesa pequeña
- 2 rodajas finas de Roast Beef

¿Cuánto es una porción de carne para un preescolar?

La porción de un niño es de entre 1 y 2 onzas de carne, aprox. la mitad de la porción de un adulto.

¿Está acostumbrada a comer mucha carne?
Comience a comer menos, y disfrute de comer cantidades pequeñas de gran probar carne.

¡No se olvide de llenar la mitad de su plato con verduras!





Hamburguesas de Pavo

El pavo y el pollo molidos pueden ser una opción más saludable que la carne vacuna, con menos grasa y colesterol.

Prepare Mini Hamburguesas de Pavo

- Prepare mini hamburguesas de pavo.
- Compre panes pequeños.
- Cubra con bajo en grasa queso en formas divertidas. Corte las rodajas con cortadores de galletitas.

Agregue Sabor antes de Asarlo

- Mezcle una libra de pavo molido con 1 cucharada de salsa de soja, ½ cucharadita de ajo en polvo, huevo, sal y pimienta a gusto.
- Si no está segura de que a su familia le gusten de pavo, comience despacio, mezclando mitad de carne vacuna y mitad de pavo.

Cubra su Hamburguesa de Pavo

- Tiras asadas de cebolla o pimientos verdes o rojos
- Ensalada de repollo
- Salsa barbacoa, ketchup o mostaza
- Rodaja de tomate, lechuga y aderezo bajo en grasa ensalada de rancho

Empanadas de pavo sin cocer se pueden mantener en el congelador durante un máximo de 3 o 4 meses.

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

Debido a recortes presupuestarios, el programa de Nutrición BEST terminará el 31 de octubre de 2016. El último boletín de KidFood será el de octubre de 2016. Le agradecemos su apoyo e interés en nuestro programa. Para más información acerca de boletines de educación de nutrición y otros recursos disponibles, visite el sitio de UCCE ¡Vamos a comer sano!

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.

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/



¿Qué puede hacer usted?

- Preparar hamburguesas de pavo en vez de usar carne vacuna, o hot dogs.
- Elegir carnes magras cuando hago la compra.
- Comer una porción de 3 onzas de carne en las comidas.
- 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 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.
Website: http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative_Action/.