

KidFood

Octubre
2016

¡Comida saludable para los niños de hoy!



A Desayunar Todos Los Días

Comience cada día con el desayuno.

El desayuno ayuda a reforzar su energía y la de su hijo para todo el día. ¡Las mamás ocupadas necesitan energía!

Usted y su hijo se sentirán mejor.

Todos los días estimule su apetito para desayunar.

- 😊 Mantequilla de maní sobre tostada integral con rodajas de banana.
- 😊 Bol de cereal para desayuno o avena con leche y rodajas de fruta: bananas, fresas, moras.
- 😊 Yogurt sabor izado con cereal integral.
- 😊 Panqueques o waffles con salsa de manzana, yogurt sabor izado o fruta tibia.
- 😊 Quesadilla de jamón y queso.
- 😊 Mantequilla de maní sobre una tortilla integral con algunas rodajas de banana o fresas. Enróllelas y ¡a comer!
- 😊 Arroz integral tibio con yogurt.



Cualquier comida saludable puede ser un desayuno.

Burritos de Huevo

Enrolle huevos revueltos con un poco de queso cheddar rallado en una tortilla integral.

Sándwich de Huevo

Cubra una tostada integral con un y ensalada de huevo.

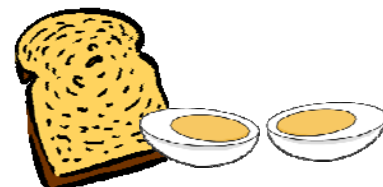
Huevos Revueltos

Sirva huevos revueltos con tostada integral. Agregue jamón o pavo ahumado en trocitos.

Pruebe algo divertido: sirva los huevos revueltos en una taza de café y cómalos con una cuchara.

Pele y Coma Huevos

Pele un huevo duro y sívalo con una tostada integral.





¡Hágalo Pequeño y Divertido!

Pequeño Omelet

1. Bata un huevo crudo en un bol.
2. Caliente sartén a fuego mediano.
3. Ponga el huevo en la sartén para crear un omelet redondo. Cocine ½ minuto cada lado.
4. Cubra con su topping favorito - jamón o pollo cocido en tiras, queso rallado y verduras cocidas.
5. Doble el omelet en un medio círculo.

Pequeños Panqueques

1. Caliente sartén.
2. Vierta masa de panqueques en la sartén, creando pequeños panqueques.
3. Cocine los panqueques de los dos lados.

Pequeños Muffins

1. Use una placa para horno con pequeños huecos para preparar muffins de arándano o manzana.

Pequeña Patata

1. Cocine una patata pequeña en el microondas.
2. Cúbrela con huevos revueltos, jamón o pavo cortado o verduras cocidas.

Coma el Desayuno con Sus Hijos

- ☺ ¿No le gusta desayunar? Comience con algo pequeño. Su hijo imitará lo que usted hace, no lo que dice.
- ☺ El desayuno no tiene por qué ser elegante - un desayuno rápido para su familia puede ser una tostada integral y jugo.
- ☺ Coma algo dentro de la hora después de levantarse. Usted y su hijo necesitan energía después de dormir entre 7 y 10 horas.
- ☺ Haga que el desayuno sea interesante. Pruebe varias ideas para el desayuno con su familia.
- ☺ Coma un desayuno sencillo los días ocupados. Pruebe algo nuevo cuando tenga tiempo.



Deje a un Lado Los Azúcares en el Desayuno

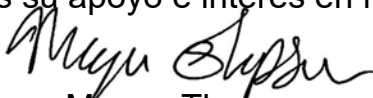
Comidas azucaradas como las donas harán que la energía de su niño decaiga rápido durante la mañana. Se sentirá malhumorado y cansado.



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.

Nutrición BEST (*Better Education, Skills, and Training - Mejor Educación, Destrezas y Capacitación, por sus siglas en inglés*) es un programa ofrecido por Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el Condado de Placer. Desde su inicio en el 2001, muchos padres de familia, individuos que proveen cuidado infantil y otros miembros de la comunidad se han beneficiado de los mensajes educativos y recursos dirigidos a las familias con niños de 0 a 5 años de edad e individuos que proporcionan cuidado infantil. El programa tenía el apoyo local de *First 5 Placer County Children y Families Commission*.

Le agradecemos su apoyo e interés en nuestro programa.


Megan Thompson



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.

En español e inglés:

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.

Suscríbase aquí: [http://ucanr.edu/sites/letseathealthy/Nutrition News and Resources/Newsletters 114/](http://ucanr.edu/sites/letseathealthy/Nutrition%20News%20and%20Resources/Newsletters%20114/)

¿Qué puede hacer usted?

- Desayunar con mis hijos.
- Tratar de hacer pequeños omelets, panqueques, muffins o patatas.
- Preparar una comida para el desayuno con tortillas integrales.
- 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/.