



COMPRAS INTELIGENTES ALIMENTACIÓN SALUDABLE Invierno 2020

...un boletín trimestral del condados de CalFresh Healthy Living, UCCE Placer y Nevada

Ayuda en la cocina - Manteniéndolo todo en la familia

No importa que tan bueno seas para aprovechar las ofertas en el supermercado y apegarte a tu presupuesto, no estarás ahorrando dinero si tus hijos no comen lo que cocinas.

Hoy en día pasas más tiempo con tus hijos que antes. La idea de invitarlos a ayudar a cocinar podría no sonar muy atractiva. Pero esa podría ser la solución a la pregunta: "¿Qué debo hacer para que mis hijos coman los alimentos que preparo?"

Cocinar con niños requiere tiempo, paciencia y puede ser muy desordenado, pero vale la pena el esfuerzo. Enseña a los niños mayores a leer una receta hasta el final, limpiar las áreas de preparación de los alimentos y sus manos, configurar el área de trabajo con todos los utensilios que se necesitarán, y reunir todos los ingredientes antes de empezar a cocinar. Estar organizados les ayuda a sentirse bien consigo mismos.

La mayoría de los niños están entusiasmados por ayudar. Dejar que te ayuden en la cocina les estas enviando el siguiente mensaje: "Eres de gran ayuda; ¡tu puedes hacer esto y eres importante!"

Considera la edad del niño y asígnale trabajos que puedan hacer de manera segura. Cada niño es diferente, así que ten en cuenta el nivel de desarrollo y las habilidades de cada uno al asignar las tareas de cocina. Elige alimentos y recetas que coincidan con sus habilidades.



Si es posible, deja que los niños ayuden a elegir la receta. Dales una opción entre dos o tres que estarías dispuesto(a) a hacer. Permíteles que te ayuden a hacer la lista de comestibles y te acompañen al supermercado. Esta es una maravillosa oportunidad de aprendizaje.

Beneficios de cocinar con sus hijos



- 😊 Se alienta a los niños a probar alimentos saludables. Los niños obtienen una sensación de logro y sienten que están contribuyendo a la familia.
- 😊 Los niños son más propensos a sentarse a una comida familiar que ayudaron a preparar.
- 😊 Los niños pasan tiempo cocinando en lugar de ver la televisión o usar dispositivos electrónicos.
- 😊 Los niños pasan tiempo de calidad con sus padres.

Frijol Negro y Veggie Tostada Olé

Los niños pueden ayudar a cortar las verduras para estas sabrosas tostadas

Sirve: 4

Ingredientes de Tostada

- 1 cucharada de aceite de canola, separado
- ¼ de taza de cebolla amarilla, picada mediana
- 1 taza de pimientos rojos, picados medianos
- 1 taza de maíz de grano, enlatado, congelado o fresco
- 1 taza de calabacín, picado mediano
- 1 taza de calabaza amarilla, picada mediana
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 15 onzas de frijoles refritos
- Queso fresco o queso feta (opcional)
- Tostadas de maíz (1 para cada persona)*

Ingredientes de Salsa

- 2 dientes de ajo, picados
- 4 tomates medianos, picados
- 1 cebolla amarilla mediana, picada mediana
- 1 manojo de cilantro, picado

*Las tostadas de maíz se pueden comprar en la tienda o hacerse en casa. Para preparar tostadas horneadas, precaliente el horno a 400°F. Coloque las tortillas de maíz en una bandeja para hornear y hornee durante 10-15 minutos, hasta que estén doradas y crujientes.

Indicaciones

1. Calienta 2 cucharaditas de aceite de canola en una sartén mediana a fuego medio. Agrega la cebolla, los pimientos, el maíz, el calabacín y la calabaza amarilla. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se ablanden, por unos 6 minutos.
2. Calienta 1 cucharadita de aceite de canola en una sartén mediana y luego agrega el ajo y cocina durante 30 segundos. Añadir lata de frijoles refritos. Mezcle los frijoles y el ajo hasta que el ajo esté bien incorporado y déjalo en el fuego hasta que la mezcla esté caliente. Retíralo del fuego.
3. Para la salsa: Coloque los ingredientes en el procesador de alimentos o licuadora y mezcle hasta que quede suave.
4. Esparce una fina capa de la mezcla de frijol y ajo encima de una tostada. Agregue una cucharada de las verduras cocidas. Cubra con salsa y queso fresco (si lo usa).

Fuente: Tomado de *Shaping Healthy Choices*

DAN MACON
DIRECTOR DEL CONDADO

ROSEMARY CARTER
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Sitio web: <http://ceplacervevada.ucanr.edu>

CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.