



# KidFood

Nutrition Matters

Noviembre 2006

¡Comida saludable para los niños de hoy!

## Tradiciones familiares

Las fiestas son una buena oportunidad para reunirse con la familia y con los amigos. Es divertido compartir recuerdos y cuentos. También es bueno para crear nuevos recuerdos.

Hablen sobre sus platos favoritos:

¿Cuáles son los ingredientes?

¿Quién los prepara?

¿Cuáles son sus recuerdos de comer en familia?

**Servir comidas tradicionales le da a su niño un sentimiento de familia y amor.**

Algunos niños comerán más en las fiestas.

Algunos comerán menos.

Puede que estén demasiado emocionados para pensar en la comida.



## ¡No más melindrosos!

Los padres quieren que sus niños coman bien. Pero a veces se preocupan demasiado.

**Los niños obligados a comer ciertos alimentos tienden a ser melindrosos.**

¿Por qué? Los niños son listos.

Si un niño ve que sus padres se preocupan porque no come, aprende a usar la comida para controlarlos.

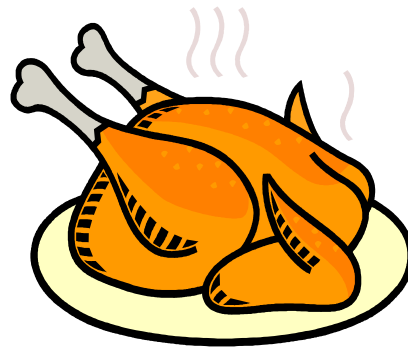
### Ensalada de pavo y clementinas

- 2 tazas de lechuga romana picada
- 1 onzas de clementinas decantadas
- 1 taza de cubitos de pavo cocido
- 1 huevo duro picado
- aderezo francés

1. Coloque las clementinas, el pavo el huevo encima de la lechuga en un plato.
2. Rocíe con el aderezo.

## Evite la presión de la comida:

- **Deje que su niño elija qué va a comer.** No se preocupa si no quiere la ensalada de frutas o un guisado. Habrá otras comidas saludables más tarde.
- **Anime a su niño a probar nuevos alimentos.** Hable de los ingredientes. Pídale que pruebe un poquito.
- **Sírvale cantidades pequeñas.** Siempre puede pedir más.
- **Nunca lo obligue a comer.** Hay mucha presión sobre un niño en frente de un grupo.
- **No hable de sus hábitos alimenticios.** Hable de lo que ocurre en su vida.
- **Deje que su niño decida cuánto va a comer.** No lo obligue a limpiar el plato.



## Bollitos de pavo

- 2 tazas de trocitos de pavo cocido
- 1 lata de sopa condensada de crema de pollo
- 1 lata de vegetales mixtos, decantada
- $\frac{1}{2}$  taza de leche descremada
- 10 bollitos refrigerados sin hornear

1. Mezcle el pavo, la sopa, la leche y los vegetales en un bol.
2. Rocíe una bandeja para bollitos con spray vegetal. Aplaste un bollito para cubrir el fondo y los lados de cada hoyo.
3. Coloque una cucharada de la mezcla en cada bollito. Hornee a 350° por 12 a 15 minutos.

## Calabaza Sopa



- 1 taza alcaño y drenó las habas blancas
- 1 cebolla pequeña, finalmente tajada
- 1 taza agua
- 1 taza puede aclarar la calabaza
- 1 taza pollo o vehículo del bajo.-sodio de la poder.
- Sal y pimiento a probar (opcional).

1. Habas blancas de la mezcla, cebolla, y agua.
2. En un pote de la sopa, calabaza del la del con del mezcla del la le puré de la haba de, caldo y sal y pimiento.
3. Cubra y cocine el calor bajo excesivo cerca de 15 a 20 minutos hasta calentado.
4. Deje fresco y el servicio.

## Algunos extremidades a ayudar con los comedoras quisquillsos.

1. **Evite la tentación de obligarlo a comer.** Sólo logrará que él tenga miedo a probar nuevos alimentos.
2. **Pídale que pruebe nuevos alimentos.** Hablen del nuevo alimento. Pruébelo con su niño. ¡Que sea divertido!
3. **Coma con su niño.** Comerá mejor si la ve comiendo una variedad de alimentos saludables.
4. **Guarde secretos!** No hable de alimentos que no le gustan. Y no deje que otros lo hagan. A los niños les gusta imitar a sus hermanos y a sus padres.
5. **No haga una lista de alimentos que no le gustan a su niño.** Los gustos cambian con el tiempo. Deje que su niño cambie su forma de pensar.
6. **Ofrezca 3 comidas y 2 ó 3 meriendas saludables al día.**



**Tal vez su niño  
necesite probar  
algo nuevo 8 ó 10  
veces  
antes de  
aceptarlo.**



PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE  
UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
11477 E AVENUE (*Building 306, DeWitt Center*)  
AUBURN, CA 95603

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.

## Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.  
Copyright 2006

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos médicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

### Coalición de Nutrición

Primer 5-EI Condado de Placer  
Respaldo por la  
Comisión de Niños y Familias

**SHARON K. JUNGE,** County Director

**Universidad de California**  
**Extension Cooperativa**  
**11477 E Avenue**  
**Auburn, CA 95603**  
**Teléfono: 530-889-7350**  
**Fax: 530-889-7397**  
**Correo Electrónico: [ceplacer@ucdavis.edu](mailto:ceplacer@ucdavis.edu)**  
**La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>**