



# KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Diciembre 2006

## La época de compartir

Las fiestas son la época para compartir. Los niños se preguntan qué van a recibir. Les encanta hacer listas y soñar con juguetes.

Pero también deben aprender el placer de compartir.

Busque maneras de compartir las fiestas con otros:

**Hornee o compre pan especial.** Decórelo con un moño, póngalo en una bolsa bonita, y regálasele a un amigo o a un vecino.

**Ayude a un pariente o a un amigo a decorar su casa para las fiestas.**

**Agarren sus palas.** Limpíen la nieve de la acera de un vecino.

**Prepare una canasta de frutas.**

Llénela con frutas frescas, frutas secas, nueces u otros alimentos. Regálela a un amigo o a un anciano.



## De compras con los niños

Los días de fiesta significan a menudo más tiempo de las compras. Las compras pueden ser una experiencia de aprendizaje.



- Deje que su niño aprenda que ir de compras es una buena ocasión para estar con la familia. ¡No soborne a su niño con dulces o juguetes, para que vaya con usted!
- Planee bien su tiempo.
- Vaya cuando sus niños no estén cansado. No vaya durante la hora de descansar.
- ¡Limite el tiempo! A los niños no les gusta ir de compras durante un largo periodo. Ud. Sabe bien cuánto tiempo puede tolerar su niño. ¡No la haga demasiado largo!

# Granos integrales

Elija granos integrales para la mitad de los granos que coma su niño.

**¡Lea la etiqueta!**

Compre alimentos que tengan ingredientes o granos "integrales" en primer o segundo lugar en la etiqueta.

## 1. Comience con cereal de grano integral

- Busque la versión de los cereales favoritos de su familia hechos con granos integrales.
- La harina de avena es un grano integral y siempre es una buena elección.

## 2. Compre panes de grano integral.

- Elija panes de grano integral al 100% - trigo integral, centeno integral o harina de avena.
- O comience lentamente - compre panes hechos de harina integral y harina blanca. Gradualmente cambie a panes de grano integral al 100%.

## 3. Pruebe otros panes de grano integral:

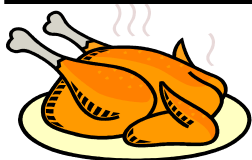
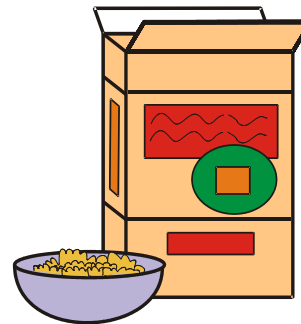
- Bollos y panecillos de grano integral.
- Tortillas de grano integral
- Panes ingleses de grano integral
- Pan árabe de grano integral  
*Bagels* de grano integral

## 4. Meriende granos integrales:

- Pruebe cereales de grano integral
- Las palomitas son de grano integral
- Elija galletas de grano integral
- "Barras de desayuno" de grano integral o de granola

## 5. Cocine con granos integrales:

- Pasta de granos integrales
- Pruebe arroz integral
- Hornee con harina de trigo integral



## Sándwich tostado de pavo

1. Tueste un pan inglés de grano integral.
2. Unte salsa de tomate en cada mitad del pan.
3. Ponga una lonja de pavo ahumado y una rebanada de queso bajo-grasa mozzarella en cada mitad.
4. Condimente con albahaca seco.
5. Caliéntelo en el microondas hasta que el queso se funda.

## ¡Disfrute las fiestas!

¡Coma más frutas, vegetales, y granos integrales!



## Galletas avena pasas las fiestas

1/3 taza sin grasa de margarina

1  $\frac{1}{4}$  tazas de avena instantánea

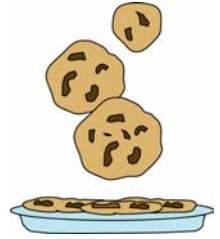
$\frac{1}{2}$  taza de pasas

Aceite vegetal que cocina el aerosol

$\frac{1}{4}$  taza 1% la leche

2 plátanos

1 cucharadita de vainilla



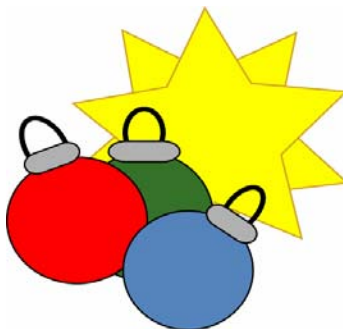
1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Ponga la margarina en un cazo pequeño. Derrítalo en calor bajo.
3. Ponga todos los ingredientes en un tazón de fuente que se mezcla. De la mezcla pozo realmente.
4. Deje la mezcla estar parada por cerca de 5 minutos, hasta que la avena es mojada.
5. Rocíe ligeramente una hoja de la galleta con el aceite vegetal que cocina el aerosol.
6. Para cada galleta, la cuchara cerca de 1 cuchara de sopa de pasta y la cae sobre la hoja de la galleta.
7. Cueza al horno las galletas por 15-20 minutos.
8. Refresquese en un estante de alambre.

## Comer para las fiestas

Puede resultar difícil comer bien durante las fiestas del fin del año. Los postres suelen tener mucha grasa y muchas calorías.

Escoja recetas que contengan ingredientes nutritivos:

- Crema de cacahuete—proteína y hierro
- Frutas secas (pasa, bayas, albaricoques, plátanos, ciruelas) - fibra, vitaminas y hierro
- Cereales y avena—iEscoja cereales con poco azúcar y mucha fibra para el mejor valor nutritivo!



Cambios saludables para las recetas favoritas de su familia.

- Prepare menús de sus postres favoritos. Evite la tentación de duplicar o triplicar la receta para hacer más.
- Ahorrará tiempo y dinero al hornear menos. Su familia será más saludable al comer menos.
- Use crema agria or requesó light o sin grasa.
- Use leche desnatada o al 1% en vez de la leche entera.
- Use 2 claras de huevo en vez de un huevo entero.



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.

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

**SHARON K. JUNGE**, County Director

## Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.  
 Copyright 2006

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

**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>**