



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Abril 2007

¡Comer más Frutas y Vegetales!

La mayoría de los cánceres se pueden prevenir al comer bien, ser activa, mantener un peso saludable y no fumar.

¡Es más fácil prevenir infecciones que curarlo!

Usted desea que su niño tenga hábitos alimenticios saludables que lo ayuden a prevenir enfermedades.

Ayude a su niño a desarrollar buenos hábitos alimenticios.

¡Después de que se hace un hábito es difícil cambiarlo!

Los niños necesitan una variedad de frutas y vegetales para estar saludables.

Algunas frutas y vegetales son ricos en antioxidantes. Estos son sustancias que retrasan o previenen el daño a las células del cuerpo de su niño y pueden reducir el riesgo de infecciones.



Las vitaminas A y C son antioxidantes.

¡Ofrézcale estas frutas y estos vegetales a su niño a menudo!



Frutas y vegetales con vitamina A

Batatas	Zanahorias
Espinacas	Calabacín
Melón	Mango
Tomates	Albaricoques
Brócoli	Sandía

Frutas y vegetales con vitamina C

Papaya	Melón
Brócoli	Fresas
Naranjas	Toronjas
Coliflor	Espárragos
Sandía	Espinacas
Mandarinas	

Otra frutas y vegetales son ricos en antioxidantes:

Cerezas	Kiwi fruta
Arándanos	Ciruelas
Uvas	Granada



Ensalada de espinacas

¡Prepare esta ensalada con ayuda de su fiambrería local!

- $\frac{1}{2}$ libra de lonjas de pavo, picadas
 - $\frac{1}{2}$ libra de lonjas de jamón, picadas
 - 2 huevos cocidos sin cáscara, en rebanadas
 - $\frac{1}{2}$ lechuga romana o de hoja, en trozos pequeños
 - 1 libra de espinacas frescas, lavadas y picadas
 - 1 tomate grande, picado
 - $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias ralladas
 - $\frac{1}{4}$ taza de queso cheddar rallado
- Su aderezo favorito de bajo contenido graso

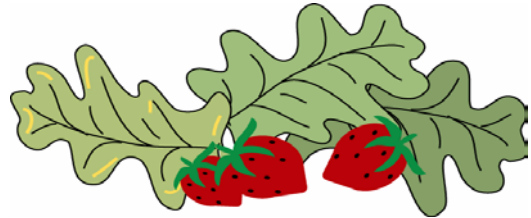
1. Ponga la lechuga y las espinacas en platos. Ponga encima las carnes, los huevos, los tomates, las zanahorias y el queso.
2. Agregue un poquito de aderezo y sírvalo.

Ensalada de fresa y espinaca

Sirva esta ensalada de primavera con un sándwich en la cena.

- $\frac{1}{2}$ libra de espinacas frescas
- 1 tazas de fresas frescas
- $\frac{1}{4}$ taza de semillas de girasol
- Aderezo Ranch de bajo contenido graso

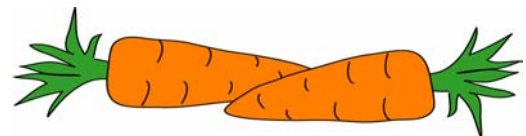
1. Corte las fresas en rebanadas.
2. Pique bien las espinacas.
3. Mezcle las espinacas, las fresas y las semillas de girasol en un bol grande.
4. Agregue el aderezo. ¡Mézclala y sírvala!

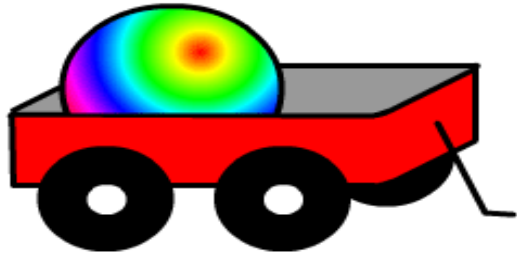


Comida de conejitos

¡Las zanahorias tienen mucha vitamina A!

- Los palitos de zanahoria son fáciles de comer.
- Las zanahorias ralladas se pueden comer con las manos.
- Agregue zanahorias ralladas a los tacos.
- O agréguelas a la sopa.





Jugar en la primavera

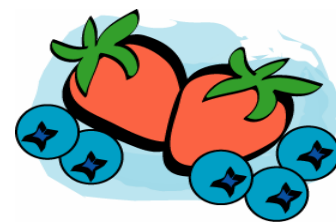
Usted desea que su niño sea activo.
Limite la televisión a 2 horas al día o menos.

Diviértase con su niño:

- **Cacen mariposas.** Compre una red. A los niños les encanta correr por el patio o por el parque cazando mariposas. Hable de los diferentes colores en sus alas. ¡Y luego suéltelas!
- **Use tiza para dibujar una ciudad en la acera.** Dibuje calles, casas y tiendas. Los niños pueden montar en bicicleta o tirar de los vagones para ir a sus "casas" o a la "tienda".
- **Hagan una búsqueda de tesoros.** Esconda varias cosas (huevos de plástico, piñas, rocas coloridas) en el patio. Pida a los niños que las encuentren. El niño que encuentre más "tesoros" gana un premio: una soga para saltar o una pelota.
- **Abra el regadío en el patio en un día caluroso.** A los niños les encanta jugar en el agua.

- **Den un paseo por el parque.** Lleve una cámara, agua, una bolsa para "tesoros" y spray para insectos.
- **Hagan una limpieza de primavera.** Saquen los rastrillos y las bolsas de plástico. Recojan las latas, el papel, las ramitas y las hojas. Ayude a sus vecinos a limpiar sus patios.
- **Compre un vagón.** A los niños les encantan jalar a otros niños o poner sus juguetes en un vagón.
- **Construya una caja o pila de arena en el patio.** Compre juguetes para jugar en la arena.
- **Haga "tiendas" en la sala en un día lluvioso.** Deje que los niños cuelguen sábanas de las sillas y otros muebles.
- **Laven el auto juntos.** Prepare cubos de agua jabonosa.

¡Diviértanse!



Dele un regalo a su niño:
¡Buenos hábitos de por vida!



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 2007

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

Coalición de Nutrición

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

SHARON K. JUNGE, County Director

VICKY PANTELS, Program Representative

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