



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Julio 2007

El sabor del tomate

No hay nada con mejor sabor que un tomate recién tomado de la huerta. ¡Hasta lo puedes oler!

Disfrute los sabores del verano.
¡Disfrute de los tomates frescos!

- Los tomates son muy nutritivos.
- Tienen mucha vitamina A y C.
- Sirva tomates en platos diferentes.

Su niño aprenderá a disfrutar de los tomates.
Los gustos de su niño cambiarán.
No tema probar nuevas recetas con vegetales.
Pida a su niño que pruebe los nuevos platos.
¡Tal vez le encantarán!

Disfrute de los tomates

- Haga una salsa de tomates frescos. Sírvala con chips de maíz de bajo contenido graso para una buena merienda.
- Coma rodajas de tomate con la comida. ¡Enjuáguelas, córtelas y sírvalas!
- Las rodajas de tomate también se pueden agregar a su ensalada o sándwich favorito.

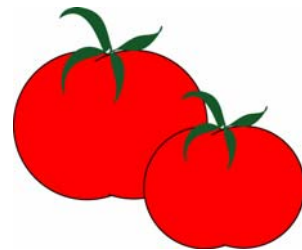
- Ponga tomates picados sobre una pizza antes de hornearla.
- Meriende tomates cerezas. Es divertido comerlos con las manos.

Tomates rellenos

Corte la parte superior de unos tomates.
Quite las semillas y la pulpa.

Rellénelos con:

- Macarrones con queso - caliente y ¡a comer!
- Requesón
- Ensalada de atún o mariscos
- Ensalada de pollo o jamón



Tomates Patata Ensalada

- 3 tomates, bien picados
- $\frac{1}{2}$ taza cebolla, bien picados
- 1 cucharadita de ajo, bien picados
- 3 patatas, cocido y bien picados
- $\frac{1}{2}$ taza yogur
- Sal y pimienta

1. Combinar los tomates, la cebolla, el ajo, la sal y pimienta en un tazón de fuente.
2. Doble en patatas y yogur.
3. Servicio.



Un modelo para un niño

Son los ejemplos más importantes para sus hábitos alimenticios y actividad física.

Los padres tienen una mayor influencia en el comportamiento de su niño que cualquiera otra persona. Su niño aprende al imitar lo que observa.

Recuerde - ¡su niño observa y aprende!



Capellini con tomates

¡Pasta simple que les encantará a los niños!

- 2 tazas de capellini cocido
- 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- $\frac{1}{2}$ taza de rodajas de calabacín
- 2 tomates grandes, bien picados
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 4 cucharadas de albahaca fresca o 2 cucharadas de albahaca seca
- $\frac{1}{4}$ taza de queso parmesano rallado

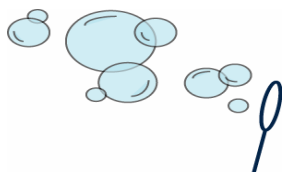
1. Caliente el aceite en una sartén. Agregue el calabacín y cocine 2 minutos.
2. Añada los tomates, el ajo en polvo y la albahaca. Cocine 2 minutos más.
3. Agregue la pasta a la salsa. Revuelva bien y cocine 2 minutos.
4. Espolvoree con queso. ¡Sírvala!

Puede usar tomates enlatados en vez de tomates frescos al preparar este plato.

¡Diversión del verano!

¡Los niños que juegan fuera son más activos!

- **¡Vayan a la playa!** A los niños les encanta jugar en la playa. Traigan juguetes como - copas, cubos, palas, cucharones. ¡Y no olvide la crema protectora!
- **Hagan una búsqueda de tesoros.** Coleccione rocas y conchas bonitas. Compitan para ver quién puede encontrar más "tesoros".
- **Jueguen en el parque o en el patio de recreo local.** La mayoría de las escuelas tienen patios de recreo para los niños. Son lugares ideales para jugar con otros niños.
- **Hagan burbujas en el patio.** ¡Cácelas y revientelas!
- **Busquen una pista de bicicleta.** Si su niño no sabe montar en bicicleta, den un paseo. Traiga el vagón en caso de que su niño se canse.
- **Abre el regadío del patio en un día caluroso.** A los niños les encanta jugar y mojarse en el agua.
- **Construya un cajón o montón de arena.** Compre juguetes para jugar en la arena.
- **Laven el carro juntos.** Prepare cubos de agua jabonosa para lavar el carro. Deje que su niño enjuague el carro con la manguera.
- **Construya un fuerte.** Deje que los niños jueguen con sábanas y muebles del patio. Construyan casas imaginarias y jueguen dentro.



Ayude a su niño a aprender buenos hábitos desde temprano en la vida.

- Coma con su niño.
- Elija alimentos saludables con su niño.
- Sea activa con su niño.



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>