



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Agosto 2007

La Cosecha Veraniega

El verano nos trae frutas y vegetales frescos.

Si su niño se ha negado a comer ciertas frutas o ciertos vegetales, pruébelos de nuevo en el verano.

Los vegetales y las frutas tienen mejor sabor durante el verano. El verano también es una buena oportunidad de probar vegetales preparados de maneras variadas.

Tal vez su niño aprenda a disfrutar las frutas o los vegetales que se había negado a comer.

¡Los gustos pueden cambiar!

Lleve a su niño al mercado de granja local. Visite las huertas locales para recoger sus propias frutas y vegetales.

Den una vuelta por el campo.

Hable de cómo crecen las frutas y los vegetales.

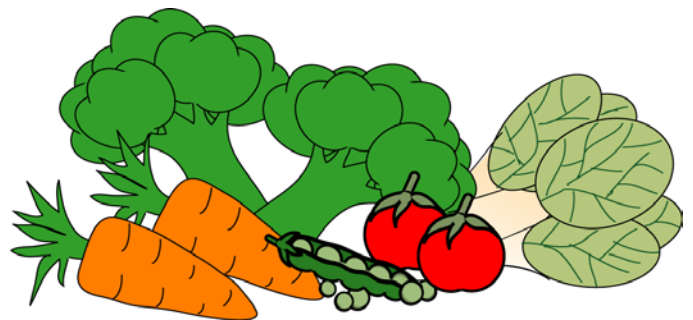
Su niño estará más dispuesto a comer las frutas y los vegetales que recoja y elija.

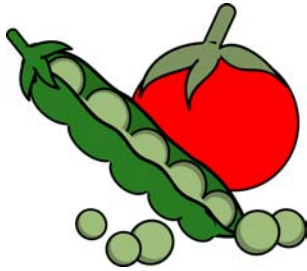
Permita a su niño que la ayude a preparar y cocinar las frutas y los vegetales.

A su niño le gustará comer lo que ayudó a preparar.

Su niño puede ayudar a:

- Enjuagar los vegetales en la piletta.
- Partir las judías verdes en dos.
- Despinochar el maíz.
- Sacar los chícharos de las vainas.
- Revolver las ensaladas.
- Agregar los vegetales a los platos.
- Romper el brócoli y la coliflor en pedacitos.





¡Pruebe nuevos vegetales!

- Pruebe chícharos, judías verdes, tomates cerezas o col cruda.
- Unte vegetales crudos con salsa de eneldo, queso fundido, aderezo ranch de bajo contenido graso, o crema de cacahuete.
- Pruebe vainas de guisantes, judías verdes, rodajas de pepino o calabacín, tiras de pimiento, nabo de Suecia o colirrábano.
- Espolvoree queso cheddar o parmesano sobre vegetales cocidos.
- Hierva nabos de suecia con papas. Escorra el agua, añada un poco de leche y ¡haga puré!
- Sirva calabacín horneado con margarina y queso parmesano.
- Fría col rizada y espinacas con 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de agua. Condimente con vinagre de vino.

Ofrezca vegetales a su niño al principio de la comida.

Estará más dispuesto a probar nuevos vegetales cuando tenga hambre. Los probará y ¡tal vez le gustarán!



¡Pruébelo!

Los niños dispuestos a probar nuevos alimentos están dispuestos a comer alimentos variados.

- **Ofrezca un nuevo alimento junto con uno conocido.** Tendrá menos miedo del nuevo alimento si ve que hay algo familiar en su plato.
- **Ofrezca nuevos alimentos a menudo.** Pruebe nuevos alimentos y nuevas recetas. Su niño aprenderá que probar los nuevos alimentos es un hábito normal de la familia.
- **Deje que su niño la vea probando y disfrutando nuevos alimentos.** Los niños aprenden mejor observando a sus padres y a los demás.
- **Mantenga secretos.** Si a Ud. no le gusta ciertos alimentos, no hable de estos. Solo diga buenas cosas sobre la comida en la mesa familiar.

Sopa de tomate y arroz

¡Sírvala con sándwiches de queso a la parrilla!



- 6 tomates maduros
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
- 1 diente de ajo, pelado y aplastado
- $\frac{1}{4}$ de taza de albahaca seca triturada ó 2 cucharadas de albahaca seca
- $\frac{1}{2}$ taza de arroz
- 2 lata de 10.75 onzas de caldo de pollo
- sal y pimienta a gusto

1. Lave los tomates. Hiérvalos durante 30 segundos para aflojarle la piel. Póngalos en un bol de agua muy fría.
2. Remueva el corazón y pele los tomates. Pártalos en dos, quíteles las semillas y píquelos bien.
3. Fría la cebolla en aceite en una sartén sobre fuego bajo durante 4 minutos. Revuelva mientras cocine. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más.
4. Añada los tomates, el arroz, el caldo de pollo y la albahaca. Cocine 20 minutos sobre fuego moderado.
5. Condimente con sal y pimienta y sírvala.



¡Más vegetales para probar!

Haga un Stir Fry

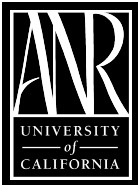
Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén. Agregue 2 tazas de vainas de chícharos, 2 cucharadas de agua, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo y 1 cucharada de salsa de soja. Fría y revuelva 3 ó 4 minutos o hasta que las vainas de chícharo se pongan verde brillante.

Haga ensalada de col picada.

Mezcle zanahorias ralladas y col picado con aderezo ranch de bajo contenido graso.

Encima de una papa horneada: ponga brócoli cocido, coliflor o rodajas de zanahoria. Espolvoree con queso cheddar rallado.

El verano es la temporada perfecta para probar nuevas frutas.



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 medicos; 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, Nutrition, Family
Consumer Science Advisor

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>