



# KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Noviembre 2007

## ¡Feliz día del pavo!

El Día de Acción de Gracias brinda algunas de las comidas favoritas de los niños: torta de calabaza, puré de papas y mucho pavo.

El pavo es una carne baja en grasa y saludable para su familia. El pavo no es solamente para los días festivos.

Los sándwiches de pavo son un favorito de los niños. Son una buena elección para todo el año.



Ase un pavo entero para el Día de Acción de Gracias. Probablemente tenga muchas sobras. ¡No hay problemas!

Congele las sobras de pavo en porciones pequeñas listas para usar en comidas rápidas. El pavo cocinado puede guardarse en la nevera hasta 4 meses.

Cuando prepare almuerzo para sus niños y necesite alguna carne, use la del pavo.

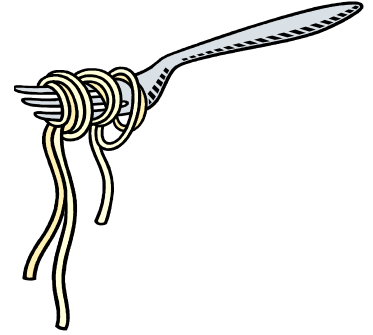
**Se puede agregar trozos de pavo a:**

- ♦ Salsa de espagueti
- ♦ Sopas enlatadas
- ♦ Macarrones con queso
- ♦ Platos de fideos
- ♦ Quesadillas o tacos
- ♦ Pizzas
- ♦ Ensaladas

## Cazuela de fideos con pavo

Use las sobras de pavo en esta cazuela.

- 2 tazas de trozos de pavo cocido
- 4 tazas de fideos cocidos
- 1 lata de 10  $\frac{3}{4}$  onzas de sopa de crema de pollo condensado
- 1 taza de leche desnatada
- 1 taza de chícharos congelados



1. Mezcle los fideos, el pavo, la sopa, la leche y los chícharos en una cazuela grande.
2. Hornee a 375° durante 30 a 40 minutos.

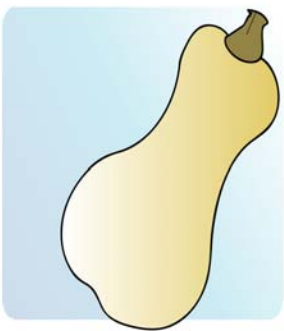
Sirva esta cazuela con un vaso de leche desnatada y fruta.

Pruebe clementinas enlatadas. Tienen mucha vitamina C para su niño.

---

## Puré de calabacín

- 2 calabacines
- 2 cucharadas de margarina
- Sal y pimienta a gusto



1. Parta los calabacines en dos. Remueve las semillas, enjuague bien y pélelos. Córtelos en trozos.
2. Coloque el calabacín en una olla grande. Cúbralo con agua y hierva hasta que esté blando.
3. Escorra el agua y agregue la margarina, la sal y la pimienta.
4. Machaque con un cucharón o con una batidora de mano.

## Los hábitos comienzan temprano

- ◆ Saque las golosinas de la casa. Si su niño ve gaseosa o dulces, los va a pedir.
- ◆ No coma muchas golosinas. Su niño querrá comer lo que usted come.
- ◆ Disfrute porciones pequeñas de alimentos dulces.
- ◆ Ofrezca meriendas saludables con sabor dulces natural. Las bananas, las manzanas, las uvas y las clementinas son buenas meriendas.
- ◆ Ofrezca alimentos dulces al final de la comida, como parte de ella.
- ◆ ¡No soborne con dulces! Sobornar hará que su niño querrá más dulces.

## Los niños golosos

Los niños suelen ser golosos. Prefieren alimentos que tienen mucho azúcar: galletas, pasteles, dulces, tortas y gaseosa.

Debemos disfrutar una variedad de alimentos.

Sin embargo, muchos niños ingieren demasiadas calorías con poco valor nutritivo.

**Demasiado azúcar puede causar problemas como:**

- ◆ **Sobrepeso** - las golosinas pueden agregar muchas calorías extras. Un niño preescolar necesita unas 1600 calorías diarias. Una barra de chocolate y una gaseosa contienen 500 calorías.
- ◆ **Caries** - Los niños golosos suelen sufrir caries dentales.
- ◆ **Melindrosos** - Los dulces pueden arruinar el apetito muy rápidamente.





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

**SHARON K. JUNGE**, Nutrition, Family and Consumer  
Sciences 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](mailto:ceplacer@ucdavis.edu)**  
**La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>**