



# KidFood

Nutrition Matters

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

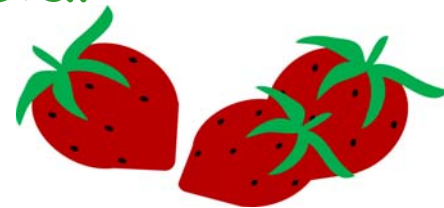
Mayo 2008

## ¡Las fresas son una delicia!

Se comen rápido y son muy fáciles de preparar. Sólo hay que lavarlas y a comer. ¡A los niños les encanta comer fresas!

Sirva fresas en el desayuno y en las meriendas. ¡Son una fuente muy buena de vitamina C, ácido fólico y fibra!

**Cuatro fresas tienen tanta vitamina C como 4 onzas de jugo de naranja o media naranja.**



## ¡Meriende con fresas!

- ♥ Coma fresas frescas - es muy divertido comerlas con las manos.
- ♥ Sirva fresas frescas o congeladas con yogur.
- ♥ Haga batidos de fresa con yogur de bajo contenido graso o con helado. ¡Agrégueme una banana y bátalo!
- ♥ Sirva rebanadas de fresa sobre pudín, requesón o natilla.
- ♥ Moje fresas frescas en crema de cacahuete.
- ♥ Bata fresas con jugo de manzana o yogur. Congélelo en pequeñas tazas. ¡Cómase la nieve de fresa con una cuchara!

## ¡Comience su día con fresas!

- ♥ Ponga algunas rebanadas de fresa sobre el cereal del desayuno.
- ♥ Mezcle rebanadas de fresa con pequeñas cantidades de almíbar. Sirvalo sobre panqueques, *gofres* o tostadas.
- ♥ Bata fresas frescas o congeladas con su jugo preferido y prepare un batido especial.
- ♥ Sirva rebanadas de fresa sobre tostadas espolvoreadas con azúcar y canela.
- ♥ Unte las tostadas con crema de cacahuete y cúbralas con rebanadas de fresa.



## Fiesta de brochetas

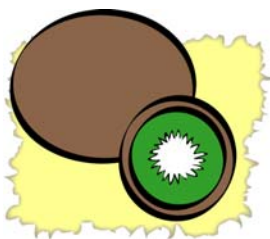
Los niños pequeños pueden hacer su propia brocheta.

¡Es una forma divertida de probar nuevas frutas y vegetales!

- ♥ cubos de jamón y pavo
- ♥ trozos de piña
- ♥ tomates cereza
- ♥ rodajas de kiwi
- ♥ rodajas de naranja
- ♥ trozos de papaya y mango
- ♥ trozos de banana
- ♥ fresas
- ♥ trozos de melón
- ♥ rebanadas de zanahoria cocida
- ♥ cubos de queso suave - Cheddar, Colby, Monterey jack

Coloque las carnes, los quesos, las frutas y los vegetales en una bandeja grande.

Pídale a los niños que ensarten lo que les guste en palitos de pretzel. ¡Y a comer!



## Espaguetis y guisantes

¡Un almuerzo rápido con tomates y guisantes frescos!

- 1 cucharada de aceite vegetal
  - 1 tomate grande, cortado en pequeños trozos
  - $\frac{1}{2}$  taza de guisantes
  - $\frac{1}{2}$  cucharadita de albahaca seca
  - 2 tazas de espaguetis cocidos
  - $\frac{1}{4}$  de taza de queso parmesano rallado
1. Caliente el aceite en una sartén.
  2. Añada el tomate, los guisantes y la albahaca.
  3. Cocine durante 2 minutos.
  4. Agregue los espaguetis y revuelva.
  5. Espolvoree con el queso y ¡sírvalo!

## Más frutas para los niños

- ♥ Frutas mojadas en yogur: moje rebanadas de manzana, fresas cortadas a la mitad, trozos de piña y rodajas de kiwi en yogur de sabor.
- ♥ Parfait de yogur: sirva frutas con yogur sin grasa. Cubra con galletas *graham* trituradas ¡y buen provecho!
- ♥ Copas de kiwi: corte un kiwi a la mitad y cómaselo con una cuchara. Un kiwi tiene tanta vitamina C como una naranja.

## ¡Los niños cocinando!

Encuentre la forma de que sus niños la ayuden en la cocina. Aprenderán nuevas destrezas como lavar, revolver, verter, medir y limpiar. El aprender estas nuevas destrezas los ayudará a sentirse más seguros de sí mismos.



**El sentirse más seguros de sí mismos ayudará a los niños pequeños a triunfar más tarde en la escuela y en la vida.**

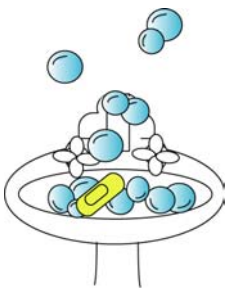
Los niños pequeños pueden ayudar en:

- ♥ **Lavar las frutas y los vegetales.** A los niños les encanta jugar con agua. Acerque una silla al fregadero. Pídeles que la ayuden a lavar las frutas y los vegetales con un cepillo o un trapo. ¡Puede ser que rieguen bastante, pero será divertido!
- ♥ **Poner la mesa.** Dele los platos, los cubiertos, las servilletas y los vasos plásticos a su niño. Pídale que los ponga en la mesa. Anime a su niño a poner algo especial en el centro de la mesa — flores, un animal de peluche o su juguete favorito.
- ♥ **Preparar los alimentos.** Los niños pequeños pueden ayudar a medir los alimentos en tazas, verterlos en bols o cazuelas. También pueden revolver, mezclar o esparcir alimentos. Pídale a su niño que la acompañe en la cocina.

## Acepte el desorden

Los niños aprenden a disfrutar una variedad de alimentos cuando juegan con ellos. ¡Acepte el desorden y diviértase probando nuevos alimentos!

- ♥ **Deje que su niño juegue con sus alimentos.** Coloque los vegetales formando una figura en el plato de su niño. Pídale a su niño que haga la figura de su mascota o juguete favorito en su plato.
- ♥ **Haga caritas en los alimentos.** Use pequeños pedazos de alimentos para crear ojos, narices y bocas. Todos los alimentos pueden tener una "sonrisa".
- ♥ **Póngale nuevos nombres a los vegetales.** El brócoli puede llamarse "árbol pequeño". Una papa asada puede llamarse "Sr. cabeza de papa".
- ♥ **Lea cuentos sobre los alimentos.** Lea libros sobre cómo cultivar y cocinar los vegetales. Plante semillas en una pequeña maceta. Comiencen un jardín juntos. Pruebe nuevos vegetales de los libros de cuentos.
- ♥ **Prepárese para el desorden.** Ponga periódicos debajo de la mesa y las sillas antes de comer. El periódico puede quitarse con facilidad después. ¡Haga fácil la limpieza!





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

**SHARON K. JUNGE**, NFCS Advisor  
**VICKY PANTELS**, Program Representative

KidFood es publicada 12 veces al año.  
 Copyright 2008

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>**

De conformidad con las leyes federales y escuelas precedentes, y con la política universitaria. La Universidad de California no discrimina por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad, edad, estado de salud (*causas de cáncer*), ascendencia, estado civil, ciudadanía, orientación sexual o condición de veterano de la era de Vietnam, o de veterano con incapacidad específica. La Universidad prohíbe asimismo el hostigamiento sexual. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: Affirmative Action Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6<sup>th</sup> Floor, Oakland, CA 94612-3560. (510) 987-0096.