



# KidFood

Nutrition Matters

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Agosto 2008

## ¡Prepare una canasta de picnic!

Llene una canasta de diversión para su familia este verano:

- Consiga una canasta para picnic.
- Lleve un mantel especial en su canasta.
- Ponga platos y cubiertos de plástico en su canasta junto con servilletas y toallas húmedas.
- Lleve una colcha en su canasta.
- ¡Prepárese para un picnic!

Su canasta la ayudará a crear memorias agradables para su niño. A los niños pequeños les encanta comer con su familia. El picnic es una manera divertida de comer juntos.

Ponga su mantel sobre una mesa al aire libre. Acomode su colcha sobre el césped en el parque o sobre la arena en la playa. Disfrute de comer juntos como una familia.

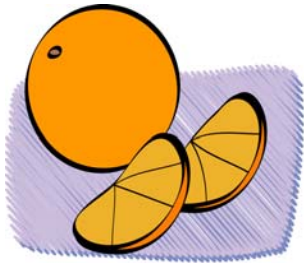


## Ideas divertidas para un picnic

- ♥ **Haga un sándwich para toda la familia.** Use un pan francés. Corte el pan a lo largo y rellénelo con sus comidas favoritas: lonjas de pavo o de jamón, rebanadas de queso, lechuga, rebanadas de tomate, etc. Corte el sándwich en partes para cada persona.
- ♥ **Lleve una bandeja con queso, frutas y vegetales** y un paquete de galletas.
- ♥ **Disfrute de una ensalada veraniega.** Sírvala con galletas o pan y leche en su próximo picnic.
- ♥ **Haga sándwiches "enrollados" para su picnic familiar.** Son un bocadillo divertido.
- ♥ **Tome tiempo para jugar después de la comida.** Suba a un columpio y juegue en la resbaladera con sus niños. Dé una caminata en el parque o en la playa.

**¡Disfrute del verano!**

## ¡Lleve la nutrición consigo!



Lleve frutas y vegetales a cada picnic. Se pueden agregar frutas y verduras a los sándwiches, pero por lo general a los niños les gusta comer las frutas y vegetales por separado.

### Lleve la nutrición consigo:

- Zanahorias pequeñas y arvejas chinas
- Chícharos en vaina: quite la vaina y coma en el parque!
- Tomates tipo cereza o uva
- Bananas o naranjas: quite la cáscara y coma
- Ciruelas o manzanas
- Kiwi: parta por la mitad y coma con una cuchara
- Mandarinas: llévelas en un recipiente de plástico
- Arándanos, frambuesas o fresas: bocadillos divertidos
- Trozos de sandía o melón
- Pequeñas latas de frutas con tapas que se pueden abrir a mano
- Rebanadas de pepino o calabacín

**Lleve un aderezo ranch de bajo contenido graso para mojar los vegetales.**

## Ensalada de pollo

2 tazas de pollo cocido, cortado en cubos  
 $\frac{1}{2}$  taza de apio, bien picado  
1 manzana, bien picado  
4 cucharada de mayonesa de bajo contenido graso  
sal y pimienta a gusto

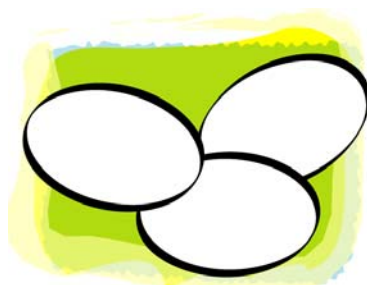
1. Mezcle el pollo, el apio, el manzana y la mayonesa en un bol.
2. Sazone con sal y pimienta a su gusto.
3. Sirvala ensalada de pollo con galletas o pita.

## Ensalada de huevo

Las aceitunas negras son opcionales. Pruébelas: isaben muy ricas con la ensalada de huevo!

4 huevos duros, sin cáscara y picados  
 $\frac{1}{4}$  de taza de mayonesa de bajo contenido graso  
1 cucharadita de mostaza  
1 cucharada de aceitunas negras picadas  
sal y pimienta a gusto

1. Mezcle los huevos, la mayonesa, la mostaza y las aceitunas negras en un bol.
2. Sazone con sal y pimienta a su gusto.
3. Sirvala en la ensalada de huevo sándwich.



## Sándwiches "enrollados"

Use una tortilla o un pan árabe para "enrollar" sus sándwiches favoritos. Ponga los sándwiches en una hielera con hielo. Mantenga los sándwiches frescos hasta que esté lista para comer.

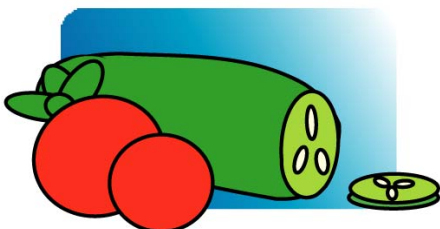


- Unte crema de cacahuete en una tortilla o un pan árabe. ¡Enróllelo!
- Ponga lonjas de jamón o de pavo sobre una tortilla o un pan árabe. Agregue una rebanada de queso. Ponga lechuga encima y enróllelo.
- Haga un sándwich vegetariano. Ponga rebanadas de queso sobre una tortilla o un pan árabe. Ponga pepinos y calabacines rebanados, lechuga, tomates o pimientos. ¡Enróllelo y a comer!
- Lleve una ensalada de pollo o de huevo a su próximo picnic. Úntelas en una tortilla. ¡Enróllelas y disfrute!

## Una ensalada veraniega

2 tazas de pasta rotini cocida  
2 tomates, cortados en trozos  
2 pepinos rebanados  
4 onzas de jamón, cortado en trozos pequeños  
1/2 taza de aderezo italiano bajo en grasa  
queso parmesano rallado

1. Combine la pasta, los tomates, los pepinos y el jamón en un bol.
2. Rocíe con el aderezo y el queso parmesano. Revuelva para mezclar bien.
3. Tápela y póngala en la nevera durante un mínimo de 30 minutos.



## Delicias del verano

- ☀ Disfrute de comer las bayas con los dedos. Simplemente enjuague las bayas frescas con agua. Póngalas en un hermético o bolsa de plástico.
- ☀ Añada bayas frescas al pudín o al yogur. El pudín y el yogur son excelentes fuentes de calcio para su niño si no puede tener leche en su picnic.
- ☀ Sirva rebanadas de fresas, frambuesas o arándanos sobre un pastel de clara de huevo.
- ☀ Hornee un flan con bayas y llévelo en su picnic.



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.

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.

**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

**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>**