



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Septiembre 2008

¡Buenos días!



Un buen día empieza con el desayuno. Por las mañanas podemos estar muy apurados. Nos apuramos en arreglarnos para ir al trabajo, a la escuela y a la guardería. ¡Tome tiempo para comer!

Ayude a sus niños a aprender hábitos alimenticios saludables. ¡Empiece cada día con el desayuno!

Los niños que aprenden desayunando desde temprana edad continuarán desayunando durante la adolescencia y cuando sean adultos.

Sabemos que el desayuno es importante pero parece que nunca hay tiempo.

Procure que el desayuno sea rápido y fácil para su familia:

- ♥ Unte crema de cacahuete sobre pan tostado de pasas y ponga rebanadas de banana encima.
- ♥ Ponga yogur de fresa congelado sobre los waffles.
- ♥ Ponga mermelada, crema de cacahuete o puré de manzana sobre los panqueques.
- ♥ Queso con galletas.
- ♥ Sándwich de queso a la plancha.
- ♥ Coma pan de banana, un bollo de arándano o de manzana con jugo.
- ♥ Unte un pan inglés con crema de cacahuete y mermelada.
- ♥ Para un desayuno rápido, sirva puré de manzana con pan tostado.
- ♥ Mezcle los cereales preferidos de su niño y llévelos en una bolsa de plástico.
- ♥ Pruebe un desayuno "envuelto".



Cereales de desayuno

Los cereales de desayuno son una de las mejores comidas para el desayuno. El comer cereal puede añadir fibra, hierro, ácido fólico y calcio a la dieta de su niño.

Puede ser un desayuno bajo en grasa y azúcar también si usted hace la elección adecuada.

¡Lea la etiqueta y escoja el mejor!

- ♥ Escoja los cereales de grano entero: la fibra y el valor nutritivo ayudan a proteger contra el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes.
- ♥ Escoja los cereales altos en hierro: Los niños pequeños necesitan una abundancia de hierro para que crezcan sus cuerpos. Los cereales con un mínimo de 45% de la recomendación diaria de hierro son los mejores.
- ♥ Escoja los cereales bajos en azúcar: Los cereales con 6 gramos de azúcar o menos por porción son los mejores.
- ♥ Sirva el cereal con leche descremada o leche de 1%.
- ♥ Agregue frutas a los cereales: Pruebe rebanadas de bananas, melocotones, peras, fresas, arándanos, frambuesas o pasas.

Cereales dulces

¡Lea las etiquetas para ver la mejor opción!
5 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar



¿Cuánto azúcar hay en su cereal?

Los cereales con 6 gramos de azúcar o menos en una ración son las mejores opciones. Algunos cereales tienen solamente 1 ó 2 gramos de azúcar en una ración.

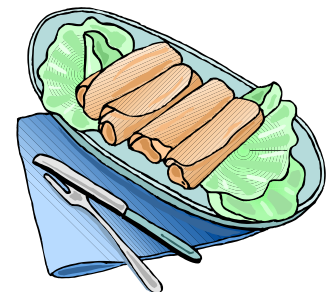
Algunos cereales tienen de 10 a 15 gramos de azúcar en una ración. Estos cereales tienen 2 a 3 cucharaditas de azúcar agregadas. ¡Es mucho azúcar de más!

Desayuno "envuelto"

Para hacer un desayuno rápido en casa, ¡enrolle su desayuno en una tortilla!

Huevos revueltos
Lonjas de jamón
Salsa
Tortillas

1. Caliente la tortilla y el jamón en el microondas.
2. Agregue los huevos revueltos.
3. Añada salsa si quiere.
4. Enróllelo y a comer!



Las manzanas



Una manzana diaria... ¡mantiene a los niños saludables y felices!

Sonrisas de manzana: Unte crema de cacahuete entre dos rodajas de manzana.

Agregue trocitos de malvavisco para hacer los dientes. ¡Disfrute!

Manzanas al horno: Parta manzanas por la mitad y quite los corazones. Colóquelas en un molde y espárzalas con canela y una pizca de azúcar. Tape y hornee a 350 grados durante

20 minutos. Coma con una cuchara.

Veladores de manzanas: Quite los corazones de las manzanas y córtelas en rebanadas.

Mezcle crema de cacahuete con cereal de arroz molido. Unte la mezcla de crema de

cacahuete sobre las rebanadas de manzanas. Haga velas con triángulos de queso y palitos de *pretzels*.

Puré de manzana: Quite los corazones y pele 4 libras de manzanas. Corte las manzanas en pequeños trozos. Ponga 8 tazas de manzanas picadas y 1 cucharada de canela en una sartén.

Tápela y cocine a fuego lento hasta que estén blandas las manzanas, generalmente de 30 a 45 minutos. Añada una pequeña cantidad de agua durante la cocción si es necesario. Revuelva.

Retire del fuego y macháquelas. Sirva caliente o frío.

Panqueques de manzana

1 manzana

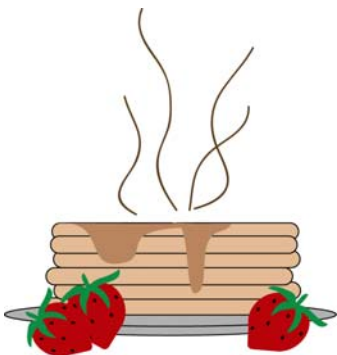
1 taza panqueque mezclar

$\frac{1}{2}$ cucharadita canela

1 huevo

2 cucharadita de Canola

1 taza de leche



1. Ligeramente el skillet con cocinar el aerosol y de alta temperatura medio excesivo del calor.

2. Lave, pele, quite el corazón y corte a las manzanas en los anillos.

3. En un tazón mezcla medio, mezcla, cinamomo, huevo, leche y panqueque mezclar. Revuelva hasta que es liso.

4. Ponga los anillos de la manzana en el skillet y vierta el panqueque mezclar sobre cada uno, empezando el centro y cubriendo el anillo de la manzana.

5. Cocine hasta que cada lado es ligeramente marrón.

6. Quite de calor y sirva.



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 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, 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
La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.