



KidFood

Nutrition Matters

Octubre 2008

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Comidas en familia

Las comidas en familia ayudan a crear fuertes lazos familiares. Los miembros de una familia se sienten más unidos cuando comen juntos. Las comidas familiares ayudan a los niños a sentirse más seguros en el mundo actual.

Las familias que comen juntas, suelen comer alimentos más saludables. Comer juntos puede también ahorrar dinero. Comparta alimentos y amor con su familia.

¡Coma con su niño! Comience las comidas familiares cuando su niño es pequeño.

¿Cuánto debe durar una comida?

- ♥ **La hora de comer debe durar 10 minutos como mínimo.** Pídale a su niño que se quede en la mesa aunque él no esté comiendo. Podría embullarse a comer algo. La hora de comer es también un buen momento para que los miembros de la familia hablen.
- ♥ Si su niño le pide abandonar la mesa durante la comida, **dígale que debe permanecer en ella con la familia hasta**

que todos terminen de comer. Cuando todos hayan terminado de comer, levántense de la mesa juntos.

- ♥ Las horas de comer deben ser momentos felices para la familia.

¡Haga de la comida un momento agradable!

¡Las comidas familiares llenas de risas y amor crean recuerdos que duran toda la vida!

- ♥ **Disfrute la conversación en la mesa.** Comente cosas positivas que le hayan sucedido durante el día. ¡Nunca cosas negativas!
- ♥ **Escuche a sus niños.** Comparta anécdotas sobre lo que sucede en su vida. Y pregúntele a su niño sobre lo que sucede en la de él.
- ♥ **Apague la televisión y la radio.** Deje que la contestadora reciba las llamadas.
- ♥ **Siéntese con su niño.** Siéntense juntos a la mesa donde pueda mirar directamente a la cara de su niño. Conversen entre sí.

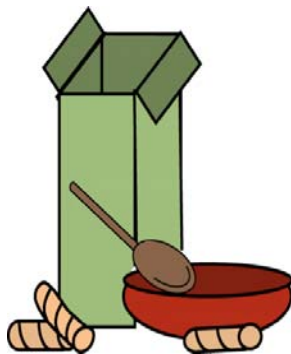
¡Disfrute a su familia y la buena comida!



Platos con macarrones

Prepare sus macarrones con queso favoritos. ¡Agréguele carne y vegetales para hacer uno de los platos que le encantará a su familia!

- ♥ Agréguele chícharos y zanahorias congelados, y pavo cortado en cubitos, a los macarrones con queso. ¡Caliente y sirva!
- ♥ Agréguele tiras de jamón a los macarrones con queso. Revuélvalos con vegetales mixtos congelados o con trocitos de brócoli cocinados. ¡Caliente y sirva!
- ♥ Cocine hamburguesas sin grasa en una sartén, hasta que carne se ponga marrón. Escorra la grasa que haya soltado.
- ♥ Agréguelas a los macarrones con queso. Escorra el agua de las habichuelas verdes enlatadas. Revuelva las habichuelas con los macarrones con queso. ¡Caliente y sirva!
- ♥ Agréguele atún a los macarrones con queso. Revuélvalos con chícharos congelados. ¡Caliente y sirva!
- ♥ Caliente un poco de aceite de oliva en una sartén. Sofría pedazos de pollo, cebollas, pimientos verdes y hongos en el aceite por 5 minutos. Agréguelo a los macarrones con queso. ¡Caliente y sirva!



Macarrones con queso

Los macarrones con queso son el alimento favorito de muchos niños. Son fáciles y rápidos de hacer. Los macarrones con queso se han convertido en uno de los principales alimentos de la actualidad. Es difícil encontrar una alacena sin éstos.

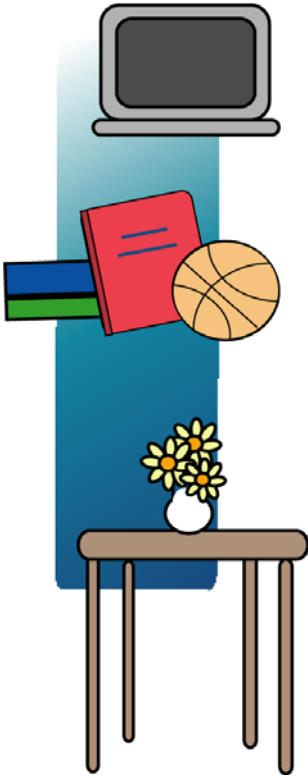
Pero, ¿son los macarrones con queso buenos para los niños? Sí, pueden ser el comienzo de una comida saludable. Sirvalos con un vaso de leche. Sirva una fruta o un vegetal.

Hay muchas frutas y vegetales fáciles y rápidos de servir:

- ♥ Melocotones, peras, coctel de frutas o piña en conserva
- ♥ Mandarinas
- ♥ Zanahorias pequeñas, brócoli o coliflor, crudos
- ♥ Habichuelas verdes, chícharos o brócoli hervidos
- ♥ Puré de manzana

¡A comer juntos!

¡Haga las comidas en familia, una prioridad en su hogar!



- ♥ **¡Hágalo de una forma sencilla!** Las comidas no tienen que ser muy elaboradas. Los sándwiches, las sopas y las ensaladas, son alimentos rápidos y fáciles de preparar.
- ♥ **¡Comience despacio!** Si su familia no acostumbra a comer junta, comience planificando 1 ó 2 comidas en familia durante la semana. Aumente gradualmente el número de comidas en familia hasta que alcance al menos una diaria.
- ♥ **No le haga caso a las protestas de la familia.** Pídale a cada uno en su familia que coman juntos.
- ♥ **Pídale a cada uno que ayude a preparar la comida.** Cocinar será rápido, y a los niños les gusta comer lo que ayudan a preparar.
- ♥ **Comience las comidas familiares cuando los niños son pequeños.** Se convertirán en un hábito para ellos. Las comidas familiares harán más fáciles esos años de adolescencia. Su adolescente se acostumbrará a comer junto a la familia y a compartir sus problemas.
- ♥ **Invente comidas especiales en familia.** Hagan pizza en casa juntos. Sirva panes, carnes frías, rebanadas de queso y vegetales crudos, en una fuente, para hacer un "bufé de sándwiches".

Pudín de calabaza

¡Sabe igual que el pastel de calabaza sin la corteza!

Ingredientes:

- 1 paquete (3.5 onzas) de pudín de vainilla instantáneo
- 1½ taza de leche descremada
- 1 taza de calabaza aplastada o enlatada
- ½ cucharadita de canela

Direcciones:

1. Bata la mezcla de pudín de vainilla con la leche hasta que estén bien mezclados, (alrededor de 2 minutos).
2. Agregue la calabaza y la canela y revuelva.
3. Enfríelo antes de servirlo.





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 BOURDANIOTIS, 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 precedentes.

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.