



KidFood

Nutrition Matters

Diciembre 2008

¡Comida saludable para los niños de hoy!

La época de fiestas

Los días de fiestas son ocasiones para **compartir**. Con frecuencia los niños pequeños piensan en los regalos que van a recibir durante la época de fiestas. Los niños también necesitan sentir la alegría de dar regalos a otros.

Enséñele a su niño el verdadero significado de la época de fiestas. Prepare regalos para familiares y amigos y lléveselos a sus casas. Comparta la alegría de la época de fiestas.

Regalos hechos en casa

- ♥ **Cesta de frutas:** Prepare una cesta de frutas. Las manzanas, las naranjas, las toronjas, las mandarinas, las bananas, la piña, el kiwi, las frutas en conserva y las frutas secas son sabrosas durante el invierno.
- ♥ **Un frasco de meriendas saludables:** Llene un frasco transparente con su tapa con una mezcla de meriendas saludables. Pruebe la pasa y plátano molletes. Escriba la receta sobre una tarjeta. Sujete la tarjeta a la parte superior del frasco.

- ♥ **Bol de palomitas de maíz:** Llene un bol grande con paquetes de palomitas de maíz de bajo contenido graso y condimentos. ¡Decórelo con un lazo y regálo!
- ♥ **Una canasta de comida campestre:** Llene una canasta de comida campestre para amigos con niños pequeños. Ponga un mantel, recipientes y cubiertos de plástico dentro de la canasta. ¡Las comidas campestres con la familia son divertidas!
- ♥ **Un libro de recetas familiares:** Cree un libro de recetas con sus niños. Escriba sus recetas favoritas en un cuaderno. Permita que sus niños dibujen y colorean algunas páginas. ¡A los abuelos y a los tíos les encantan los regalos hechos por los niños!





- ♥ **Surtido de Navidad:** Prepare un surtido con algunas de sus comidas favoritas: salsas en enlatadas, sopas, platos con pastas, fideos y otras cosas.
- ♥ **Regalo de cocina:** Llene un bol grande con bollos o panes hechos en casa, una cuchara de madera, tazas y cucharas para medir, toallas para la cocina y sus recetas favoritas. ¡Las familias con niños pequeños crearán muchos recuerdos agradables con este regalo!
- ♥ **Bolsas de regalos hechas en casa:** Convierta sencillas bolsas de papel en lindas bolsas de regalos. Deje que sus niños hagan dibujos de la época de fiestas sobre las bolsas con lápices de colores, marcadores, plantillas o pintura. Llene las bolsas con alimentos especiales empacados en bolsas de plástico: galletas, palomitas de maíz condimentadas, meriendas variadas o pretzels con sabor. ¡Decore las bolsas con cintas coloridas y entréguelas!
- ♥ **Regalos para los pajaritos:** Cubra una piña grande con crema de cacahuete y rótela sobre semillas para pájaros. Amárrela con un hilo para que se pueda colocar en un árbol. Envuelva la piña en plástico y colóquela en una bolsa de regalos hecha en casa. ¡Regálela a los padres y a los abuelos! ¡Dé de comer a los pájaros durante el invierno!

Un frasco de moldes para galletas

Llene un frasco de cristal cubierta con papel de aluminio, con pequeños moldes para galletas. Hay muchas figuras divertidas para los niños: corazones, lunas, soles, animales, números y muchas más!

A los niños pequeños les encanta usar moldes para galletas para jugar con la comida. Prepare una tarjeta de recetas con una lista de comidas para cortar.

Diversión con los moldes para galletas

Prepare meriendas divertidas: ¡Juegue con sus niños!

- ★ Rebanadas de queso
- ★ Lonjas de jamón o pavo
- ★ Tortillas
- ★ Rebanadas de pan
- ★ Masa para bollos o pizza
- ★ Kiwi
- ★ Frutas y vegetales tiernos



Las bebidas dulces

Los niños de hoy toman muchas bebidas azucaradas como refrescos, bebidas de frutas y otras bebidas dulces. **¡Esto puede ser un problema!**

Por lo general, los niños pequeños controlan muy bien el consumo diario de calorías. Ellos suelen comer cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están satisfechos.

Sin embargo, tomar bebidas azucaradas no es lo mismo que comer alimentos sólidos. **Algunos estudios han demostrado que las calorías de las bebidas azucaradas no satisfacen como las calorías de los alimentos sólidos.**



Las mandarinas

¡Una buena fuente de vitamina C para su niño!

- ♥ Sirva las mandarinas sobre requesón para una merienda rápida.
- ♥ Eche mandarinas en yogur de bajo contenido graso.
- ♥ Prepare una ensalada de frutas rápida. Mezcle mandarinas con coctel de frutas. ¡Agréguele rodajas de bananas y sirva!
- ♥ ¿Necesita una fruta para acompañar su sándwich? Abra una lata de mandarinas.
- ♥ Agréguele mandarinas a su ensalada de lechuga.
- ♥ Sirva las mandarinas sobre su cereal de desayuno favorito.

Pasa de uva y Banana Molletes

- 2 bananas
- 1 huevo, batido
- $\frac{1}{2}$ taza vegetal aceite
- $1\frac{1}{2}$ taza de harina
- 6 cucharada de cacao polvo
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharilla bicarbonato de sosa
- $\frac{1}{2}$ cucharilla de la sal
- $\frac{1}{4}$ cucharilla de la levadura en polvo
- $\frac{1}{2}$ taza pasa de uva



Direcciones:

1. Boble con circulo, presionando el borde doblado con un tenedor.
2. Licue de bananas en un batidor y mezcle bien hasta que esté uniforme. Mezcle con huevos y vegetal aceite.
3. Mezcle la harina, la azúcar, la cacao polvo, bicarbonate de sosa, la sal y de la levadura en polvo en un bol.
4. Agregue el bananas.
5. Vierta uno cucharada a pan de molletes.
6. Horneelos a 375°F durante 10 a 15 minutos. Dejelos enfriar durante 5 minutos.

*48 molletes mini



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.