



KidFood

Nutrition Matters

Marzo 2009

¡Comida saludable para los niños de hoy!

¡Brócoli, zanahorias y más!



Disfrute las verduras de color verde oscuro y anaranjado con su niño. Las verduras más nutritivas tienen mucho color.

El brócoli y las zanahorias son dos de las verduras más nutritivas. Tienen mucho color y nutrición, ¡y comerlas es muy divertido!

- ♥ Meriende brócoli y zanahorias crudos. A los niños les gusta su sabor delicado y que son crujientes. Mójelos con aderezo ranch, salsa o queso de bajo contenido graso. ¡Pruebe las zanahorias con crema de cacahuete!

- ♥ Deje que su niño la ayude en la cocina. Cocine con su niño. Hablen sobre lo que estén preparando. "¿Cómo es el brócoli? ¿Cómo se siente al tocarlo? ¿Qué se escucha al comerlo?" Los niños suelen comer lo que ellos ayudan a preparar.
- ♥ ¡Meriende verduras! Si su niño tiene hambre y quiere algo de comer antes de la cena, ofrézcale zanahorias o brócoli crudo. Su niño estará contento mientras Ud. termina de cocinar. ¡Y él comerá las verduras!
- ♥ Sirva brócoli cocido en la cena. Espolvoréelo con queso cheddar o parmesano, rallado. O exprima jugo de limón fresco sobre el brócoli.
- ♥ Agregue brócoli picado o zanahorias ralladas a su ensalada favorita. Le añadirán sabor, color, nutrición, y será más crujiente.



♥ Agregue zanahorias ralladas o brócoli picado a la salsa de espaguetis o a la lasaña. Es una manera fácil de esconder unos cuantos vegetales adicionales en su plato favorito.

♥ Fría el brócoli congelado o cocido. Caliente una pequeña cantidad de aceite de oliva en una sartén. Revuelva el brócoli mientras lo fría. Sazone con sal de ajo, pimienta y queso parmesano.

♥ El brócoli y las zanahorias crudos se pueden llevar. ¡Prepare una bolsita de vegetales crudos para llevar!

Disfrute las verduras de mucho color con su familia. Para su niño es más fácil mantener una dieta saludable, si aprende a comer verduras a temprana edad. ¡Se convierte en un modo de vida!



Arroz con verduras fritos

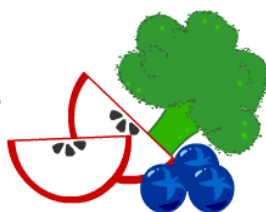
El pollo, jamón o rosbif que sobre puede ser agregado al "arroz con verduras fritos".

- 2 cucharadas de aceite
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias ralladas
- $\frac{1}{2}$ taza de brócoli bien picado
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla bien picada
- 2 tazas de arroz cocido
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de salsa de soja

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Cocine las zanahorias, el brócoli y la cebolla a fuego moderado durante 3 minutos. Revuelva las verduras mientras se cocinan. Agregue el arroz cocido y el agua a las verduras. Cocínelos y revuélvalos durante 3 minutos.
2. Bata los huevos con la leche en un bol pequeño. Vierta la mezcla de leche y huevos sobre el arroz y las verduras dentro de la sartén.
3. Cocine a fuego moderado, revolviendo suavemente hasta que los huevos estén sólidos. Sazone el "arroz con verduras fritos" con la salsa de soja, sal y pimienta.

Fideos con pavo

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de brócoli congelado
- 2 tazas de espaguetis cocidos
- $\frac{1}{2}$ libra de pavo cocido
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de queso parmesano



1. Caliente el aceite en una sartén grande.
2. Añada el brócoli a la sartén y cocínela, revolviendo durante 3 minutos.
3. Corte el pavo en lonjas finas.
4. Agregue los espaguetis y el pavo al brócoli.
5. Revuelva y cocine tres minutos más. Sazone con salsa de soja y queso parmesano, y ¡sirvalo!

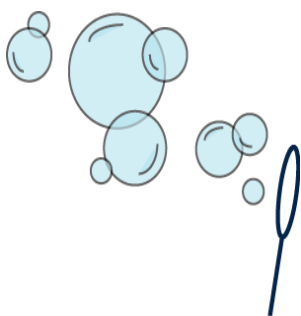
¡Compre juguetes que ayuden a mantener activo a su niño!

- ♥ Es divertido montar triciclos, bicicletas, Big Wheels y otros juguetes que se puedan manejar. Busque un área segura donde su niño pueda montar: las aceras, los parques, pistas para bicicletas o los patios de juego de las escuelas.
- ♥ Compre un vagón. A los niños les encanta llevar su muñeca o peluche preferido o a su mejor amigo en un vagón. Es divertido halar los vagones en los patios, los parques o la playa. Coleccione tesoros como piedras, conchas y palitos.
- ♥ Para los niños pequeños es divertido jugar con juguetes que ellos puedan empujar. Pruebe las carretillas de compras para niños, los cochecitos y otros juguetes que ellos puedan empujar. A los niños les encanta imitar a sus padres.
- ♥ A los niños les encantan todo tipo de pelotas: las pelotas grandes para la playa, las pelotas suaves, las pelotas de básquetbol y las pelotas de fútbol. Guarde las pelotas de su niño en una cesta grande: estarán al alcance.
- ♥ Juegue con las pelotas. Tiren, rueden, pateen o hagan rebotar la pelota juntos. Traten de tirar la pelota dentro de un objeto como una caja vacía o una cesta.
- ♥ Es divertido jugar en la arena con los juguetes de playa. Se pueden usar cubos, palas, camiones y otros juguetes para hacer castillos, casas, ríos y represas.
- ♥ Compre un disco volador. Toda la familia puede divertirse jugando con un disco volador. Hasta la mascota de la familia puede jugar.



¡Sea activa con su niño!

- ☺ **¡Es divertido jugar con burbujas de jabón!** Hagan burbujas y traten de agarrarlas y hacerlas reventar.
- ☺ **¡Diviértanse practicando un deporte juntos!** Pruebe patinar, montar en bicicleta o dar caminatas con sus niños.
- ☺ **¡Salga de su casa!** Los niños que juegan afuera son más activos. Busque un área segura en que su niño pueda jugar.
- ☺ **Vea menos televisión.** Trate de ver menos de 2 horas de televisión al día.





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 2009

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos medicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.



Primer 5-El Condado de Placer Respaldo por la Comisión de Niños y Familias

SHARON K. JUNGE, NFCS Advisor

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.