



KidFood

Nutrition Matters

Abril 2009

¡Comida saludable para los niños de hoy!

La papa saludable

Las papas son nuestro vegetal favorito. Sin embargo, la mayor parte de las papas que comen nuestros niños son papas fritas y papitas.

Las papas pueden ser una buena fuente de la fibra y de la vitamina C. ¡Escoja sus papas sabiamente! Sirva papas que no estén fritas.

Papa asada

(1 papa mediana sin pelar)

150 calorías 0 calorías de grasa
30% de la cantidad diaria de vitamina C

Puré de papas

(1/2 taza de puré de papas)

111 calorías 36 calorías de grasa
10% de la cantidad diaria de vitamina C

Las papas fritas y los chips tienen mucha grasa y poco valor nutritivo.

No son elecciones saludables.

Papas fritas

(20 papas fritas)

316 calorías 144 calorías de grasa
8% de la cantidad diaria de vitamina C

Papitas

(2 onzas de papitas)

316 calorías 198 calorías de grasa
4% de la cantidad diaria de vitamina C



Papas festivas

Prepare varias guarniciones.

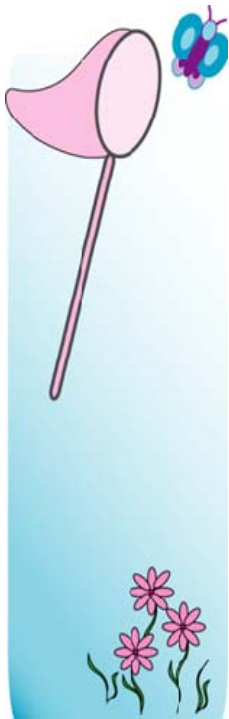
¡Deje que los niños preparen su propia "papa festiva"!

Papas

- Lave papas pequeñas.
- Hornee las papas a 400° durante 30 ó 40 minutos o hasta que estén blandas al picarlas con un tenedor.
- Haga un corte en las papas y ábralas.

Deje que sus niños le agreguen sus guarniciones favoritas:

- Cubitos de jamón y pavo
- Carne de res molida con sazónador de tacos
- Queso cheddar o mozzarella rallado
- Brócoli o coliflor cocido
- Zanahorias o judías verdes cocidas
- Frijoles refritos
- Salsa picante



Juegue con su niño

¡Dedique por lo menos 1 hora al día a jugar activamente con su niño!

- 😊 **Busque senderos locales para caminar y para ir en bicicleta.** Lleve una cámara, una botella de agua, una bolsa para "tesoros" y spray para insectos.
- 😊 **Cacén mariposas.** Compre una redcilla. A los niños les encanta correr por el jardín o el parque, en busca de mariposas. Mire sus colores y sus diseños, y luego isuéltelas!
- 😊 **Organice una limpieza de primavera.** Saque los rastrillos y los sacos de basura. Recojan papeles, ramitas y hojas. Ayude a sus vecinos a limpiar sus patios.

¡Haga un huerto!

¡Haga un huerto con su niño esta primavera!

Tal vez tenga la suerte de tener terreno para su propio huerto. Si no es así:

- ♥ Haga un huerto en la casa de un amigo o pariente, si tiene terreno.
- ♥ Busque un huerto de la comunidad. Con frecuencia le alquilarán terreno a bajo costo. Llame a Oficina de Extensión Cooperativa de su zona para más información.
- ♥ ¡Plante en macetas grandes! Siembre y cultive vegetales con su niño.

Él estará más dispuesto a probar los vegetales que ayudó a cultivar.



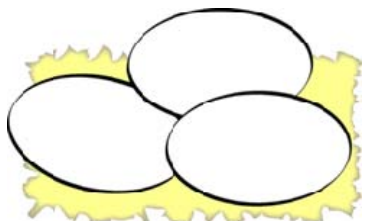
¡Los niños pueden ayudar!

- ♥ Pueden cavar con una azada o una palita de plástico.
- ♥ Pueden poner las semillas en un hoyo.
- ♥ Pueden cubrir las semillas con tierra.
- ♥ Pueden regar las semillas y las plantas.

Huevos para niños

- ☺ **Sándwich de huevos** - Bata un huevo con brócoli cocido picado. Cocínelo en una sartén. Póngale queso cheddar rallado encima y sírvalo sobre una tostada.
- ☺ **Ensalada de huevos con galletas** - Pele unos huevos cocidos y píquelos. Mézclelos con mayonesa de bajo contenido graso, sal y pimienta. ¡Sirva sobre galletas!
- ☺ **Huevos picantes con jamón** - Pele unos huevos duros y córtelos en dos. Saque las yemas y póngalas en un bol. Mezcle las yemas con mayonesa de bajo contenido graso, sal, pimienta, una pizca de mostaza, y jamón bien picado. Rellene las claras de huevo con la mezcla, y isírvalos!
- ☺ **Pele y coma** - Los huevos duros son una merienda perfecta: isólo pele el huevo y cómaselo!

Es una gran fuente de proteína.



Preparar un huevo duro

1. Coloque los huevos en una cazuela. Cúbralos con agua.
2. Hierva el agua rápidamente por 30 segundos.
3. Quite la cazuela del fuego y tápela.
4. Deje los huevos en el agua durante 20 minutos.
5. Escurra el agua y refrigere los huevos.

Natillas al horno

- 4 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- $2\frac{1}{2}$ tazas de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- pizca de sal
- pizca de canela o nuez moscada



1. Mezcle los huevos, el azúcar, la vainilla y la sal en un bol.
2. Agregue la leche lentamente.
3. Vierta la mezcla en una fuente para el horno con una capa ligera de spray para hornear.
4. Espolvoree la canela o la nuez moscada encima.
5. Ponga 1 pulgada de agua caliente en una fuente de 9" x 13".
6. Coloque el bol de natillas en la fuente. El agua caliente mantendrá suave las natillas mientras se cocinan.
7. Hornee a 350° durante 50 ó 60 minutos, o hasta que un cuchillo introducido en el centro salga limpio. Sirva las natillas calientes o frías.

6 raciones

Ponga fruta encima de sus natillas para darles más sabor y valor nutritivo.

Pruebe arándanos, frambuesas fresas trozos de banana o, durazno, o gajos de mandarinas.



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.