



KidFood

Nutrition Matters

Julio 2009

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Verduras para los niños

A algunos niños no les gusta comer ni probar las verduras. No se preocupe si su niño rechaza las verduras. Sus gustos cambiarán con el tiempo. No obligue a su niño a comer.

- ☺ **Deje que su niño la observe a usted y a otros comiendo y disfrutando de las verduras.**
Su niño aprende mejor cuando ve a otros comiendo.
- ☺ **Lleve a su niño al supermercado o al mercado de granja.**
Hablen de las diversas verduras. Deje que su niño escoja una verdura para probar en la casa.
- ☺ **Permita que su niño la ayude en la cocina.**
Los niños pueden lavar las verduras, mezclar las ensaladas o poner las verduras en un bol. ¡A los niños les encanta comer lo que ellos ayudan a preparar!
- ☺ **Prepare meriendas de verduras divertidas para los niños.**
Si su niño rechaza las verduras en la comida, ofrézcaselas como merienda.



- ☺ **Ofrezca verduras crudas con aderezo ranch de bajo contenido graso, salsa de eneldo u otras salsas.**

Las verduras crudas suelen tener mejor sabor. Pruebe brócoli, zanahorias, tomates cerezas, tiras de pimientos, coliflor, vainas de chícharos y rodajas de pepino crudos. ¡Es divertido mojar las verduras con salsa!

Facilite el Acceso a las Verduras para los Niños

- ✓ **Mantenga las verduras a su alcance.**
Guarde las zanahorias, el brócoli, la coliflor y otras verduras crudas, picadas en un recipiente transparente dentro del refrigerador.
- ✓ **A la hora de comer, sirva las verduras primero.**
Puede que su niño coma las verduras cuando tenga hambre y cuando usted esté cocinando o poniendo la comida sobre la mesa.



Prepare con Verduras

- ✗ Prepare platos con bastante verduras. Disfrute los refritos, los tacos, las sopas y los guisados.
- ✗ Agregue verduras a los huevos revueltos. Agregue trocitos de brócoli, zanahorias, pimientos rojos o verdes, cocidos.
- ✗ Prepare una ensalada de pasta con verduras. Mezcle brócoli, coliflor y tomates picados con pasta cocida y aderezo italiano.
- ✗ Las zanahorias son una de las verduras más nutritivas. Ofrezca zanahorias pequeñas, palitos de zanahorias o zanahorias ralladas para comer con las manos.
- ✗ Puede agregar las zanahorias ralladas a muchas de sus comidas favoritas. Agregue zanahorias ralladas a la carne mechada, la salsa de espaguetis, la salsa de pizza, las ensaladas, las sopas y los tacos.
- ✗ El brócoli también es una verdura popular muy nutritiva. Moje el brócoli crudo con salsa para verduras, salsa de queso caliente u otras salsas.
- ✗ Agregue trocitos de brócoli cocido a las sopas enlatadas, los platos de arroz, la carne mechada o la lasaña.



Más Verduras para Disfrutar

- 😊 Hornee con verduras. Puede agregar las zanahorias ralladas o las batatas y las calabazas machacadas a los molletes o los panes.
- 😊 Puede agregar la espinaca picada a la carne mechada, las albóndigas, la lasaña y las sopas.
- 😊 Para mayor nutrición, agregue hojas de espinaca fresca a las ensaladas. Pruebe las hojitas de espinaca en su ensalada.

Mantengase Positivo

No obligue a su niño a comer verduras. Su niño sólo aprenderá a odiar las verduras. Si su niño no quiere probar o comer las verduras, no se preocupe. Vuelva a ofrecerle verduras en la próxima comida o merienda.

Siga ofreciendo frutas en las comidas y meriendas.

Las frutas tienen muchos de los elementos nutritivos que tienen las verduras. Algunos niños prefieren las frutas.

¡No se dé por vencida!

No haga una lista de las verduras que a su niño no le gustan. Puede que su niño cambie de opinión cuando sea mayor. Puede que en el futuro hasta le encanten algunas de estas verduras.

Tomates

Hay muchas formas de disfrutar los tomates.

Puede comer los tomates crudos, como una manzana.

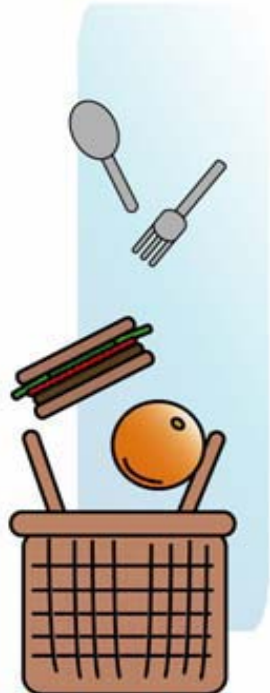
Los tomates cerezas son una merienda divertida.

Las rodajas de tomates son entremeses fáciles de preparar.

¡Para un plato de verduras rápido, sólo enjuáguelos, córtelos en rodajas y sívalos!

Los tomates picados se pueden agregar a muchas de sus comidas favoritas:

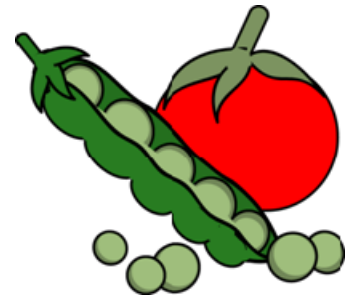
- ♥ Salsa de espaguetis
- ♥ Agréguelos a su sándwich de queso a la parrilla
- ♥ Agréguelos a su sopa de verduras
- ♥ Macarrones con queso
- ♥ Agréguelos a sus sándwiches fríos
- ♥ Espárzalos sobre la pizza antes de hornear



¡Lleve algo nutritivo!

Lleve frutas o vegetales en cada picnic:

- ✓ Zanahorias pequeñas
- ✓ Vainas de chícharos
- ✓ Chícharos en vaina sáquelas y cómalas
- ✓ Tomates cereza
- ✓ Rodajas de pepino
- ✓ Trozos de brócoli o coliflor
- ✓ Tiras de pimiento
- ✓ Rodajas de rutabaga
- ✓ Bananas o naranjas
- ✓ Ciruela o manzana
- ✓ Kiwi: pártalo en dos y coma con cuchara
- ✓ Clementinas: empáquelas en un recipiente de plástico
- ✓ Arándanos, frambuesas
- ✓ Fresas



Las frutas y los vegetales son la mayor fuente de agua en nuestras dietas. ¡Algunas frutas y vegetales poseen más de 90% agua!

Tomate:	93% agua
Sandía:	92% agua
Fresas:	91% agua
Zanahorias:	87% agua
Manzanas:	84% agua
Bananas:	75% agua



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 médicos; 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

MOLLY KLUMB, Nutrition BEST 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.