



KidFood

Nutrition Matters

Octubre 2009

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Ayudantes de cocina

La mayor manera de enseñarle a su niña a comer bien, es cocinar y comer juntos.

- ✓ Lleve a su niño a la cocina con Ud. ¡Asegúrese de tener una cocina que seasegura para Ud. y para su niño!
- ✓ Mantenga a su niño alejado de la estufa, de los cuchillos, y de los aparatos eléctricos.
- ✓ Deje que su niño la ayude en la cocina tan pronto como él sea capaz. Es una buena manera de darle nuevos alimentos.
- ✓ Los niños que ayudan a escoger, lavar y cocinar nuevos alimentos, estarán más dispuestos a probarlos.
- ✓ Probar nuevos alimentos aumentará la variedad de lo que le gusta a su niño.



Los niños no prestan atención por mucho tiempo. Prepare comidas rápidas y fáciles.

Intente hacerlo en 15 ó 30 minutos.

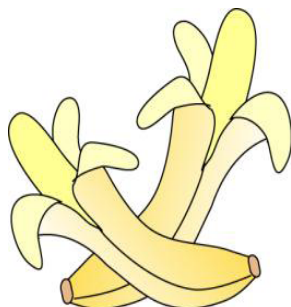


Bolas de cereal

- 1 taza de cereal de arroz o de maíz
 - $\frac{1}{2}$ taza de crema de cacahuete
1. Aplaste el cereal en un bol.
 2. Mezcle el cereal con la crema de cacahuete y forme bolas pequeñas.
 3. Coloque las bolas en la nevera durante 10 minutos o hasta que se pongan más duras.
 4. ¡A comer!

Ayudantes de Cocina

- 😊 Lavar las frutas y los vegetales: papas, zanahorias, judías verdes, calabaza y vainas de chícharos.
- 😊 Romper la lechuga en trocitos para hacer la ensalada.
- 😊 Mezclar los alimentos en un bol. Dele una cuchara grande a su niño.
- 😊 Deje que revuelva las masas de bollos, panqueques, y otras masas.
- 😊 Untar crema de cacahuete sobre el pan, las galletas saladas y trozos de manzana.
- 😊 Pelar frutas: plátanos, naranjas y toronjas.
- 😊 Aplastar los vegetales suaves: papas, batatas y calabaza.
- 😊 Pelar huevos duros.
- 😊 Usar moldes de figuras para cortar tortillas blandas, rebanadas de pan y de queso.
- 😊 Limpiar después de cocinar.
- 😊 Limpiar la mesa después de comer.



Halague a su niño

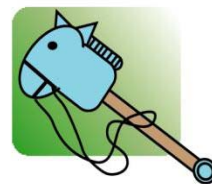
Cuando su niño ayude en la cocina, dígame que realizó un buen trabajo y que está orgullosa de él.

Dígale a la familia y a los amigos, que su niñoayuda mucho en la cocina.

¡Y que su niño la oiga!

¡Ponga música y bailen como los animales!

- ♪ Muevan los brazos como un mono ♪
- ♪ Salten como un conejito ♪
- ♪ Menéense como una serpiente ♪
- ♪ Galopen como un caballo ♪
- ♪ Caminen como una araña ♪
- ♪ Estírense como un gato ♪
- ♪ Vuelen como un pájaro ♪



Pongan música para bailar.

Designe a una persona para apagar la música al azar.

Cuando termine la música, paren de bailar y quédense en la misma posición hasta que empiece la música de nuevo.

¡Vean las posiciones divertidas en que quedan sus niños cuando para la música!

¿Es la pizza una elección saludable para mi niño?

La pizza puede formar parte de una dieta saludable.

Es una buena fuente de proteína, calcio y vitaminas.

La pizza es buena para una comida rápida y fácil en esos días ajetreados.

Sirva una fruta o un vegetal con la pizza:

- Trozos de plátano, rodajas de naranja
- Clementinas en conserva
- Trozos de melocotón o pera, frescas o en conserva
- Rodajas de manzana
- Kiwi cortado en dos
- Palitos de zanahoria
- Brócoli o coliflor crudo
- Rodajas de tomate
- Tomates cerezas
- Palitos de pepino

Diseñe una carita en su pizza

- 😊 Tiras de jamón o pavo: **ojos, nariz o boca**
- 😊 Rodajitas de aceitunas: **ojos.**
- 😊 Tiras de tomate o pimiento: **boca.**
- 😊 Zanahorias, queso o espinacas ralladas: **pelo.**
- 😊 Hongos: **ojos, nariz o boca.**
- 😊 Hornee las mini-pizzas a 375° durante 5 a 10 minutos.

1. La masa de bolillos también se puede usar para las mini-pizzas.
2. Aplaste la masa de un bolillo para cada pizza, coloque los ingredientes encima, y ¡al horno!



¡Hagamos una fiesta de pizza!

A los niños les encanta la pizza.

Coloque varios ingredientes en un plato. Deje que cada niño prepare su propia pizza.

¡Las mini-pizzas se pueden comer en el almuerzo o como merienda!

- Tueste unos panes ingleses.
- Unte salsa de pizza encima
- Esparza con queso mozzarella rallado.
- ¡Decore su pizza!



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.