



KidFood

Nutrition Matters

Noviembre 2009

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Lomejor se hace en Casa

La comida casera se hace con amor y valor nutritivo.

¡La comida casera ahorra dinero también!

¿Tiene su niño un alimento preferido que le guste comer en los restaurantes?

Usted puede hacer la mayoría de esos alimentos fácilmente en su casa.

Quesadillas de pollo

1. Coloque capas de pollo cocido, rebanadas de queso americano y tomate picado sobre una tortilla.
2. Ponga otra tortilla encima.
3. Caliente la quesadilla en una sartén por los dos lados hasta que se derrita el queso.


Enrollados

1. Haga capas en cada tortilla de $\frac{1}{4}$ taza de zanahorias ralladas, 1 onza de jamón, 1 onza de pavo y 1 cucharada de queso cheddar rallado.
2. Enróllelo bien y corte en trozos de 1 pulgada.
3. Sirva con mostaza de miel para untar.

Pretzels suaves

1. Descongele masa para pan en la nevera durante la noche.
2. Corte la masa en 12 trozos. Enrolle cada trozo hasta que parezca un fideo y dele forma de un pretzel.
3. Coloque los pretzels sobre una bandeja para hornear ligeramente engrasada.
4. Deje que los pretzels crezcan hasta que dupliquen su tamaño, unos 20 minutos.
5. Hornee a 350 grados durante 10 a 12 minutos a hasta que estén ligeramente dorados.

Calabaza Sopa

- 
- 1 taza alcaño y drenó las habas blancas
 - 1 cebolla pequeña, finalmente tajada
 - 1 taza agua
 - 1 taza puede aclarar la calabaza
 - 1 taza pollo o vehículo del bajo-sodio de la poder
 - Sal y pimento a probar (opcional)
 1. Habas blancas de la mezcla, cebolla, y agua.
 2. En un pote de la sopa, calabaza del la delcon del mezcla del la le puré de la haba de, caldo y sal y pimento.
 3. Cubra y cocine el calor bajo excesivo cerca de 15 a 20 minutos hasta calentado.
 4. Deje fresco y el servicio.

Evite la Presión de la Comida

- ☺ **Deje que su niño elija qué va a comer.** No se preocupe si no quiere la ensalada de frutas o un guisado. Habrá otras comidas saludables más tarde.
- ☺ **Anime a su niño a probar nuevos alimentos.** Hable de los ingredientes. Pídale que pruebe un poquito.
- ☺ **Sírvale cantidades pequeñas.** Siempre puede pedir más.
- ☺ **Nunca lo obligue a comer.** Hay mucha presión sobre un niño en frente de un grupo.
- ☺ **No hable de sus hábitos alimenticios.** Hable de lo que ocurre en su vida.
- ☺ **Deje que su niño decida cuánto va a comer.** No lo obligue a "limpiar" el plato.

Bufé de tacos

Prepare su taco preferido con pequeñas tortillas de maíz o de harina.

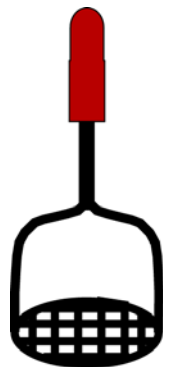
Rellénelas con sus alimentos favoritos:

- carne molida cocida, pollo o tiras de bistec
- frijoles negro
- lechuga picada
- tomates picados
- queso cheddar rallado
- salsa

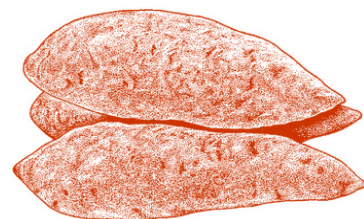


Puré de batata

1. Pele las batatas y córtelas en trozos grandes.
2. Hiérvalas en agua con sal hasta que estén blandas.
3. Escorra las batatas.
4. Haga puré con un poco de leche o jugo de naranja.



¡Las batatas son una buena fuente de la vitamina A para su niño!

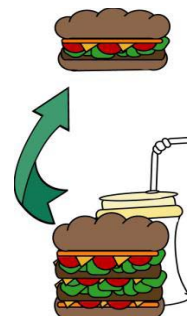


Porciones Súper Grandes

¡Nos encanta hacer rendir nuestro dinero! Y los restaurantes tratan de servir lo que queremos.

Las porciones han aumentado su tamaño porque nos encanta una ganga.

- Las porciones pueden ser de 2 a 5 veces más grandes de lo que necesitamos comer.
- Las comidas de "valor extra" vienen con papas fritas y un refresco por unos cuantos centavos más.
- Muchas veces, las comidas de "súper" tamaño son dos veces más grandes que las normales, pero no cuestan dos veces más.
- En cuanto a la comida, más grande rara vez es mejor. Las comidas de "valor extra" nos incitan a comer de más.



Tendemos a comer todo lo que compramos. No nos gusta desperdiciar la comida.

Coma porciones de tamaño normal cuando coma fuera de casa. Coma porciones normales cuando coma en casa.

Su niño la está viendo. Sea un ejemplo positivo.

Trate de limitar las comidas fuera de casa a una vez por semana o menos.

Haga elecciones sanas con su niño en los restaurantes.

- ♥ Busque más allá del menú para niños. Hay otros alimentos en el menú que pueden ser elecciones sanas.
- ♥ Comparta una comida con su niño. Pida un plato extra. A los niños les encanta comer lo que sus papás y los demás están comiendo.
- ♥ Escoja alimentos a la parrilla, no alimentos fritos. Limite el pescado frito y los sándwiches de pollo.
- ♥ Pida un sándwich de pollo a la plancha. Corte el pollo en trozos pequeños para su niño.
- ♥ Escoja una hamburguesa en vez de croquetas de pollo. Las croquetas de pollo tienen mucha grasa y muchas calorías.
- ♥ Pruebe un taco de pollo o un burrito con frijoles.
- ♥ Pida una pizza con queso sin carnes con mucha grasa como el chorizo y el peperoni. Pida una pizza con vegetales como pimientos y tomates.

Mas lecciones sanas

- ♥ Lleve una fruta o un vegetal al restaurante. Su niño puede comerlo mientras esperan la comida. Son buenas elecciones las pequeñas latas de frutas, bananas y gajos de naranja.
- ♥ Eviten las papas fritas. Si pide papas, comparta una orden pequeña con su niño.
- ♥ Pida agua o leche para tomar. Limite los refrescos, los cuales tienen mucho azúcar.



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.