



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Abril 2006

¡Despierte con amor y desayuno!

Todos sabemos que el desayuno es una comida importante para los niños.

Ellos necesitan energía después de dormir 8 a 12 horas.

Los niños que desayunan se mantienen saludables y contentos.

También juegan y aprenden mejor.
No deje que su niño empiece su día sin desayunar!

El desayuno también crea buenos recuerdos.

No hay nada semejante a despertar con el olor del desayuno. Esos aromas deliciosos hacen que los niños salten de la cama y corran a la cocina.

Empiece el día con panqueques.

¡A los niños les encantan los panqueques!

Son rápidos y fáciles de preparar.

Haga panqueques extra especiales.

Deje caer la masa sobre la sartén para hacer panqueques en forma de gato, perro, conejito, serpiente o ratoncito. Pídale a su niño que adivine qué forma Ud. hizo.

Panqueques de sabores

Agregue más sabor a sus panqueques.
Agregue estos ingredientes a la masa:

- ☺ Rebanadas de banana.
- ☺ Bayas: arándanos, frambuesas o fresas.
- ☺ Manzanas bien picadas.
- ☺ Jamón bien picado.



Y por encima...

¡Pruebe ingredientes variados!

- ☺ Ponga crema de cacahuate y mermelada o rebanadas de banana sobre los panqueques.
- ☺ Ponga arándanos, fresas, frambuesas u otras bayas en los panqueques.
- ☺ Pruebe puré de manzana con canela.
- ☺ Pruebe el yogur congelado con sabor a frutas—especialmente el de sabor a fresa.
- ☺ O pruebe el yogur—hay varios sabores como arándano, durazno or manzana.
- ☺ Espolvoree azúcar por encima de los panqueques.

¡Los panqueques se pueden comer con las manos!

Ponga crema de cacahuete y rebanadas de fresas en un panqueque.

Enróllelo y ¡a comer con las manos!



¡La prisa matutina!

¡La mañana puede ser muy ajetreada!

Tenemos tanta prisa para prepararnos para el trabajo, la escuela, y la guardería.

Y entonces salimos corriendo.

Sabemos que el desayuno es importante, pero, ¿quién tiene tiempo para desayunar?

El desayuno es importante tanto para Ud. como para su niño. Los niños que aprenden a desayunar, continuarán desayunando de adulto.

Ayude a su niño a aprender buenos hábitos alimenticios: ¡que cada día empiece con el desayuno!

¿No tiene tiempo para desayunar en casa?

Hay muchos desayunos fáciles que puede llevar consigo al trabajo o a la guardería.

La tostada francesa es una buena manera de usar sobrantes de pan y huevos.

Pruebe un desayuno rápido:

- ☺ Cereal para llevar: mezcle los cereales favoritos de su niño y llévelos en una bolsa de plástico.
- ☺ Unte crema de cacahuete sobre una tostada. Pruebe pan de pasas tostado.
- ☺ Pruebe una tortilla enrollada con crema de cacahuete y mermelada.
- ☺ Unte crema de cacahuete en una tortilla. Enróllela en una banana pelada y ¡a comer!
- ☺ Esparza queso cheddar o mozzarella en una tortilla. Doble en dos y hornee en el microondas.
- ☺ Queso con galletas de grano integral
- ☺ Pruebe una rebanada de pan de banana o un mollete de arándanos.

Desayune más tarde por la mañana - ¡tal vez durante su descanso!

Tostada francesa

3 huevos

1 lata de leche desnatada

Pizca de canela

8 rebanadas de pan de grano integral



1. Mezcle bien los huevos, la leche y la canela en un plato poco profundo. Moje los dos lados de cada rebanada con la mezcla.
2. Coloque el pan en una sartén caliente rociado con spray vegetal. Dore los dos lados.

4 porciones de 2 rebanadas: 208 calorías, 6 gramos de grasa, 26% de calorías de grasa y 2 gramos de fibra por porción

¿Le sobra tostada francesa?

Los sobrantes de tostada francesa pueden servir de desayuno fácil más tarde.

1. Déjelas enfriar.
2. Use papel encerado para separar las rebanadas.
3. Colóquelas en bolsas y congélelas.
4. Para servir, caliéntelas en la tostadora.



Batidos de desayuno

- ♥ Bata 1 taza de leche desnatada, 1 taza de fresas, media banana, y hielo congelado.
- ♥ Bata 8 onzas de yogur de bajo contenido graso y 1 taza de jugo de naranja.
Pruebe varios sabores de yogur.
- ♥ Bata 8 onzas de yogur de bajo contenido graso y 1 taza de leche desnatada.
Agregue bayas al batido y bátalo. Pruebe arándanos, fresas, frambuesas o moras.
- ♥ Bata 8 onzas de yogur de bajo contenido graso con 1 taza de duraznos en conserva con jugo.

¡Saque la batidora!

Pruebe uno de estos batidos de desayuno para un comienzo rápido y saludable!

Frutas para el desayuno

Los niños entre 2 y 3 años necesitan 1 taza de fruta al día.

Los niños entre 4 y 8 años necesitan 1 o 1.5 tazas de fruta al día.

¡Comer fruta en el desayuno es un buen comienzo!

Tome un vaso de jugo.

Escoja jugos de fruta que sean 100% jugo sin azúcar extra.

Limite el jugo a 4 a 6 onzas al día.

Disfrute el jugo en el desayuno.

Tome agua entre las comidas.

Sirva fruta fresca o en conserva sobre cereal.

Rebanadas de bananas, fresas, duraznos o peras le dan un buen sabor al cereal.

Escoja fruta en conserva en su jugo.

Coma fruta fresca

Disfrute las frutas de temporada: bananas, manzanas, naranjas, kiwi, piña, duraznos, peras o bayas.

Ponga fruta en sus panqueques, en pan francés, o en waffles.

Pruebe rebanadas de bananas, duraznos o peras, puré de manzana, kiwi picado, o bayas.

Agregue fruta o bayas al yogur favorito de su niño.

¡Pruebe también galletas *graham* aplastadas o granola!

¡Haga un batido de desayuno!

Use fruta de temporada.

¡Las fresas, los duraznos y los arándanos son deliciosos durante el verano!

¡Disfrute la fruta fresca!



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.

Coalición de Nutrición

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

SHARON K. JUNGE, County Director

Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.
 Copyright 2006

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

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>