



# KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Septiembre 2006

## ¡Pruébelo!

Cuando era bebé, su niño probablemente comió lo que Ud. le diera.

Pero ahora, su niño se niega incluso a probar los nuevos alimentos.

¿Qué le pasa?

Su niño pasa por lo que se llama "neofobia", o el miedo a lo nuevo. Es muy normal que su niño se niegue a comer algunos alimentos.

A su niño no le va a gustar cada nuevo alimento. Pero si está dispuesto a probarlos, es más probable que coma una buena variedad de alimentos saludables.

## ¡Pruebe Nuevos Vegetales!

Pruebe algo nuevo:

prepare sus vegetales de una manera distinta.

Pruebe los vegetales asados.

### Vegetales asados

**Calabacín:** *quítele la cáscara y las semillas*

**Papas:** *lávalas pero no las pele. Pruebe papas de varios colores.*

**Batatas:** *lávalas pero no las pele*

**Zanahorias:** *pélelas*

**Rutabagas:** *pélelas*

Lave los vegetales y córtelos en trozos.

Ponga los trozos en un bol grande. Rocíe con unas cucharadas de aceite de oliva o de canola. Condimente con sal y pimienta.

Coloque los vegetales en una bandeja y hornéelos a 350° hasta que estén blandos; unos 40 a 50 minutos. Revuelva los vegetales un par de veces mientras los ase.



## ¡Ofrézcale Arroz Integral a Su Familia!

Tiene buen sabor y mucho valor nutritivo.

1 taza de arroz blanco tiene 1 gramo de fibra.

1 taza de arroz marrón tiene  
4 gramos de fibra.

Si su familia no está acostumbrada al arroz integral, ¡comience lentamente!

Use la mitad arroz integral y la mitad arroz blanco en sus comidas.

Siga las instrucciones en cada paquete cuando cocine. El arroz integral suele tomar el doble del tiempo que toma el arroz blanco. Cocine cada tipo por separado y mézclelos después de cocinar.

## Cenas asadas

Haga una comida completa agregando carne a sus vegetales asados.

### *Pollo asado con vegetales*

Mezcle trozos de pechuga de pollo con vegetales en un bol grande. Agregue aceite, sal, pimienta y otros condimentos al gusto.

Ase en el horno hasta que la carne pierda su color rosado y los vegetales estén blandos.

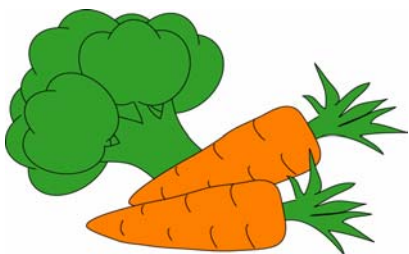
Revuelva un par de veces mientras los ase.

### *Albóndigas con vegetales*

Mezcle albóndigas con vegetales en un bol grande. Agregue aceite, sal, pimienta y otros condimentos al gusto.

Ase en el horno hasta que los vegetales estén blandos.

Revuelva un par de veces mientras los ase.



## Arroz frito con pollo

2 cucharadas de aceite vegetal  
2 tazas de cubitos de pechuga de pollo sin cocer  
2 cucharadas de cebolla picada  
 $\frac{1}{2}$  taza de zanahorias ralladas  
2 tazas de arroz cocido  
4 huevos batidos  
 $\frac{1}{2}$  taza de chícharos  
2 cucharadas de salsa de soja

Caliente el aceite en una sartén grande. Cuando esté caliente, agregue el pollo. Cocine hasta que pierda su color rosado. Revuelva a menudo.

Agregue la cebolla y las zanahorias. Cocine 2 minutos más.

Añada el arroz, los chícharos y la salsa de soja. Vierta los huevos batidos sobre la mezcla. Cocine a fuego moderado y revuelva hasta que los huevos estén cocidos y cuajados.

## El arroz con las zanahorias y los albaricoques asados

2 taza el arroz, cocinadas  
1 taza de zanahorias  
 $\frac{1}{4}$  taza del caldo del pollo o del vehículo del bajo-sodio de la taza del  
 $\frac{1}{4}$  secó los albaricoques, las tuercas las tuercas cortadas en cubitos de  
1 cuchara de sopa (opcionales)

Asan zanahorias en 400 grados por 20-30 minutos, o hasta suavidad cuando está perforado con una bifurcación. Caldo de la cosechadora, albaricoques, tuercas y arroz cocinado. Calor en calor bajo hasta calentado en todas partes. Transferencia al plato de la porción, tapa con las zanahorias. Sirvalo.

## Calabaza rellena

- 1 paquete de arroz mezclado con sabor a pollo
- 1 calabaza larga
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja



Lave y corte la calabaza en dos a lo largo. Quítele las semillas. Rocíe una fuente de horno con aceite vegetal. Coloque cada mitad con la parte cortada hacia abajo, en la fuente. Hornee a 375° por 40 minutos.

Prepare el arroz según las instrucciones en el paquete.

Saque la calabaza del horno. Voltee cada mitad y coloque el arroz mezclado dentro de y sobre la calabaza. Rocíelo con el jugo de naranja.

Póngalo de nuevo en el horno y hornee 10 minutos más.

### Ayude a su niño a aprender buenos hábitos alimenticios que le durarán toda la vida:

- **Ofrézcale un alimento nuevo junto a uno conocido.** Tendrá menos miedo del alimento nuevo si también reconoce alimentos familiares en el plato.
- **Ofrézcale alimentos nuevos con frecuencia.** Pruebe nuevas comidas y nuevas recetas. Su niño aprenderá que probar alimentos nuevos es un hábito normal de la familia.
- **Deje que su niño la vea probando y disfrutando nuevos alimentos.** Los niños aprenden mejor al observar a sus padres y a los demás mientras comen.
- **Pídale a su niño que pruebe el alimento nuevo.** ¡Que sea divertido probar algo nuevo; juegue con los nuevos alimentos!
- **Nunca obligue a su niño a comer un nuevo alimento.** Su niño tal vez sólo manoseará la comida al principio. Está bien. Está aprendiendo a aceptarlo.
- **¡No se rinda!** Algunos niños necesitarán probar un nuevo alimento hasta 10 veces antes de aceptarlo.

Las primeras muecas al probar un nuevo alimento no significan que no lo va a comer.

Su niño está reaccionando a algo nuevo.  
¡Inténtalo otra vez más tarde!



Las extremidades del estímulo para las buenas experiencias del alimento.

Cercioran de que cada uno el comer esté ofrecido a mismos alimentos.

Sirva las comidas y los bocados en las horas regulares cada día.

Haga los mealtimes las épocas felices. Utilice las palabras positivas de la conversación.



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

## Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.  
Copyright 2006

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos médicos; 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](mailto:ceplacer@ucdavis.edu)**  
**La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>**