



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Octubre 2006

Rutinas para la hora de comer

- ♥ Es importante que los niños sigan rutinas. Comerá mejor y será más feliz si sabe qué esperar a la hora de comer.
- ♥ **Anuncie cada comida, diciendo "vamos a comer en 3 minutos"**. Esto le dará tiempo a su niño para prepararse. Si lo obliga a dejar de jugar y sentarse a la mesa, se puede molestar.
- ♥ **Tengan una rutina antes de comer, como lavarse las manos**. Su niño necesita tiempo para calmarse y prepararse para comer.
- ♥ **Sirva porciones apropiadas**. Deje que su niño pida más.
- ♥ **Pídale que pruebe los alimentos**. Deje que su niño juegue con la comida. Los niños aprenden a comer al tocar, probar y jugar con la comida.
- ♥ **Tengan una rutina al final de la comida**. Pida a su niño que tire las sobras y que ponga su plato en el fregadero.
- ♥ **Haga que su niño se quede en la mesa durante la comida**. Si su niño quiere irse durante la comida, dígame que se quede. Aun si no come, disfrutará del aspecto social de la comida en familia.
- ♥ **Deje que su niño se vaya de la mesa con el resto de la familia**. No lo obligue a quedarse a la mesa después de la comida.
- ♥ **Lávense las manos y la cara después de comer**. Hágalo en el fregadero, fuera de la mesa.



**¡ El cocinar y el comer
construye a familias más
fuertes!**

Fettuccini con pollo y brócoli

Compre un pollo asado del supermercado.
¡Sirva la mitad del pollo en el almuerzo
y use la otra mitad en este plato!

8 onzas de fettuccini sin cocer
14 onzas de caldo de pollo
jugo de 1 limón
2 tazas de pollo asado desmenuzado
1 taza de brócoli congelado picado
 $\frac{1}{2}$ taza de queso parmesano rallado
1 cucharada de albahaca seca

1. Hierva agua salada en una olla.
Agregue la pasta, cocine hasta que esté blanda y escurra el agua.
2. Ponga el jugo de limón y el caldo de pollo en una sartén. Cocine a fuego lento durante 3 minutos.
3. Quite el pellejo y los huesos del pollo.
Corte el pollo en trozos. Agréguelo al caldo y caliente 2 minutos más.
4. Agregue la pasta, el brócoli y la albahaca. Revuelva y añada agua si hace falta. Caliente hasta descongelar el brócoli.
5. Espolvoree con queso parmesano.
Condimente con sal y pimienta
¡y sírvalo!



Pastel de calabaza

Una delicia del otoño. A los niños les encanta
hacer y comer este pastel.

- 1 paquete de mezcla de pastel
1 taza de calabaza en conserva
2 huevos
1 taza de jugo de manzana o naranja
1 cucharadita de canela
1. Combine todos los ingredientes en un bol grande. Bata por 2 minutos a velocidad mediana o a mano.
 2. Vierta la masa en una fuente de 13 x 9 pulgadas.
 3. Hornee a 350° durante 35 a 40 minutos.
 4. Déjelo enfriar unos 10 minutos.
Espolvoree con azúcar en polvo.

¡Diviértanse!

- Pida a su niño que ayude en la cocina.
- **¡A los niños les gusta comer lo que ayudaron a preparar!**
- Los niños no prestan atención por mucho tiempo. Prepare comidas rápidas y fáciles. **Intente hacerlo en 15 ó 30 minutos.**
- **Si su niño ayuda en la cocina, conocerá nuevos alimentos.**
Los niños que escogen, lavan y cocinan nuevos alimentos tienden a probarlos.

Los niños pueden:

- medir la comida en tazas
- verter cosas en un bol o sartén
- revolver, agitar y untar comidas

¡Cocine con su niño!

- **Que sea seguro para los niños.**
Lávense las manos antes de cocinar.
Evite cosas puntiagudas, sartenes calientes, aparatos eléctricos u otros objetos que les podrían causar daño.



- **Todo cocinero hace reguero.**
Pídale a su niño que limpie el área mientras cocinan juntos.

- **¡Tenga paciencia!**
Los niños derramarán cosas.
Diviértanse cocinando juntos.
- Es una buena ocasión para reírse y estar juntos.

Coma con su niño.

Cuando come con su niño, usted hace más que compartir comida.

Le está diciendo que lo ama y quiere pasar tiempo con él.



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>