



KidFood

Nutrition Matters

Octubre 2005

Comida saludable para los chicos de hoy

Ayudantes de cocina

La mayor manera de enseñarle a su niño a comer bien, es cocinar y comer juntos. Lleve a su niño a la cocina con Ud.

¡Asegúrese de tener una cocina que sea segura 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 pueden ayudar a:

- **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.
- **Poner la mesa** con platos y tazas de plástico.
- **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 niño ayuda mucho en la cocina.

¡Y que su niño la oiga!



Fiesta de pizza

¡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!

Diseñe una carita en su pizza:

Tiras de jamón o pavo: ojos, nariz o boca

Rodajitas de aceitunas: ojos.

Tiras de tomate o pimienta: boca.

Zanahorias, queso o espinacas ralladas: pelo.

Hongos: ojos, nariz o boca.

Hornee las mini-pizzas a 375° durante 5 a 10 minutos.

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

¿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. ¡Cómelo con una cuchara!
- Palitos de zanahoria
- Brócoli o coliflor crudo
- Rodajas de tomate
- Tomates cerezas
- Palitos de pepino

Los ingredientes con mucha grasa, como pepperoni y salchichas, pueden duplicar el contenido graso de una pizza.

Escoja carnes magras para su pizza:

Bacon canadiense

Pollo

Jamón

Atún



¡Vean menos TV!

- **¡Vean menos TV!** Apunte cuánta TV ve su familia. Reduzca el tiempo por 1 ó 2 horas a la semana hasta que su niño vea menos de 2 horas al día.
- **¡Vean TV educativa!** Escoja buenas películas y programas que le despierten la curiosidad a su niño.
- **Apague el televisor cuando no lo esté viendo.** Prenda la radio para oír música y noticias.
- **Sea un buen ejemplo para su niño.** Vea menos television y sea más activa con su niño.
- **No use la televisión como niñera.** Sí, su niño se callará mientras ve televisión. Pero él quiere pasar tiempo con Ud. y los demás.
- **No coman frente al televisor.** Apáguelo cuando su familia coma juntos.

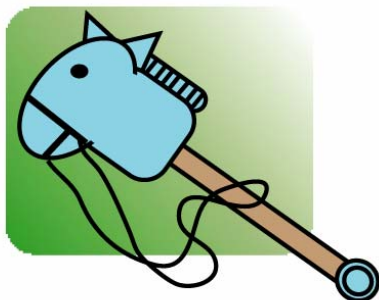


¡Un niño activo es un niño saludable!

Los niños activos corren menos riesgo de tener sobrepeso.

Su niño sera más activo mientras menos TV vea.

¡Juego musical!



Muchos niños ven demasiada televisión.

¡Más de dos horas al día es demasiado!

¡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!



¡Lávense las manos juntos!

Siempre lávense las manos antes de cocinar.
Es la manera más fácil de evitar los
gérmenes.

Lávese las manos
con su niño.

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

MICHELE FISCH, 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>

Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2005

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

Molletes de carne molida

1 lata de masa demolletes refrigerada	1 cucharada de mostaza
1 libra de carne magra molida	sal y pimienta
$\frac{1}{2}$ taza de ketchup	$\frac{1}{2}$ taza de queso cheddar rallado

1. Separe la masa en 10 molletes. Deje que su niño aplaste los molletes, formando círculos de 5 pulgadas.
2. Rocíe un molde para molletes con aceite vegetal.
3. Oprima cada mollete en un molde. Distribuya la masa por todo el molde.
4. Cocine la carne en una sartén hasta que esté dorada. Escurra la grasa extra.
5. Mezcle el ketchup, la mostaza, la sal y la pimiente con la carne.
6. Coloque $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla de carne encima de cada mollete. Esparza con el queso.
7. Hornéelos a 375° durante 15 a 20 minutos.
8. Déjelos enfriar durante 5 minutos. Saque los molletes del molde.

10 molletes