



KidFood

Comida saludable para los chicos de hoy

¡Buenos días!

Un buen día empieza con el desayuno. Por las mañanas podemos estar muy apurados. Nos apuramos en arreglarnos para ir al trabajo, a la escuela y a la guardería. ¡Tome tiempo para comer!

Ayude a sus niños a aprender hábitos alimenticios saludables. ¡Empiece cada día con el desayuno! **Los niños que aprenden desayunando desde temprana edad continuarán desayunando durante la adolescencia y cuando sean adultos.**

Sabemos que el desayuno es importante pero parece que nunca hay tiempo.

Procure que el desayuno sea rápido y fácil para su familia:

- 👍 Unte crema de cacahuate sobre pan tostado de pasas y ponga rebanadas de banana encima.
- 👍 Ponga yogur de fresa congelado sobre los *waffles*.
- 👍 Ponga mermelada, crema de cacahuate o puré de manzana sobre los panqueques.

- 👍 Queso con galletas.
- 👍 Sándwich de queso a la plancha.
- 👍 Coma pan de banana, un bollo de arándano o de manzana con jugo.
- 👍 Unte un pan inglés con crema de cacahuate y mermelada.
- 👍 Para un desayuno rápido, sirva puré de manzana con pan tostado.
- 👍 Mezcle los cereales preferidos de su niño y llévelos en una bolsa de plástico.
- 👍 Pruebe un desayuno "envuelto".

Desayuno "envuelto"

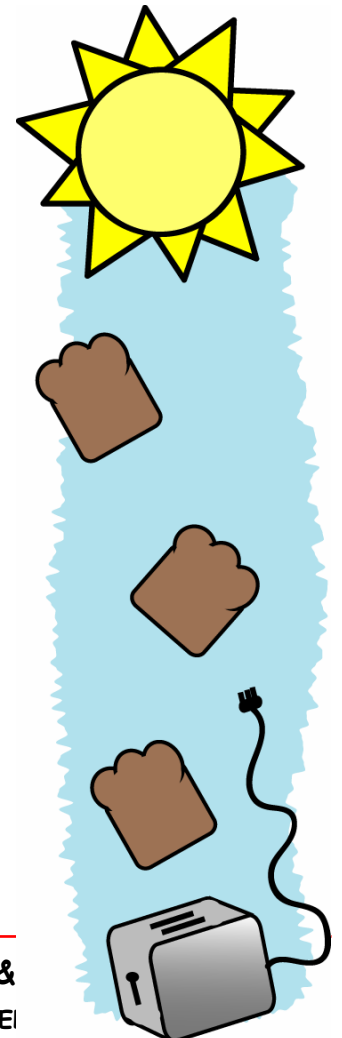
Para hacer un desayuno rápido en casa, enrrolle su desayuno en una tortilla!

- Huevos revueltos
Lonjas de jamón
Salsa
Tortillas
1. Caliente la tortilla y el jamón en el microondas.
 2. Agregue los huevos revueltos.
 3. Añada salsa si quiere.
 4. ¡Enróllelo y a comer!

Nutrition Matters

Volumen 7, Número 9

Septiembre 2004

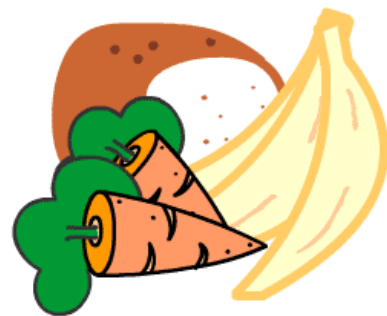


Pan de banana

Use un cereal de desayuno nutritivo y bajo en azúcar.

- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de harina
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de cereal de desayuno en hojuelas, molido
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada
- 1 huevo
- 2 bananas, machacadas

1. Bata la margarina y el azúcar hasta que estén suave.
2. Mezcle con el huevo, la leche, las bananas y el cereal. Déjelo tres minutos para que se ablande el cereal.
3. Agregue la harina, la levadura en polvo y el bicarbonato de sodio.
4. Vierta la masa en un molde ligeramente engrasado.
5. Hornee a 350 grados durante 40 ó 50 minutos o hasta que se pueda insertar un palillo y sacarlo limpio.
6. Deje enfriar el pan antes de rebanar.



Bollos de arándano

¡Otra buena manera de usar el cereal de desayuno!

- | | |
|---|---|
| 1 $\frac{1}{2}$ tazas de harina | 1 taza de leche descremada |
| 2 tazas de cereal de desayuno en hojuelas, molido | 1 huevo |
| $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar | $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal |
| 1 cucharadita de levadura en polvo | 1 taza de arándanos frescos o ongelados |
| cuna pizca de sal | |

1. Mezcle la harina, el cereal, el azúcar, la levadura en polvo y la sal en un bol.
2. Bata la leche, el huevo y el aceite en otro bol.
3. Combine la mezcla de harina y la mezcla de huevo. Mezcle bien y agregue los arándanos.
4. Con una cuchara, vierta la mezcla en un molde para bollos rociado con aceite vegetal o con un *spray* para hornear.
5. Hornee a 400 grados durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.



Cereales de desayuno

Los cereales de desayuno son una de las mejores comidas para el desayuno. El comer cereal puede añadir fibra, hierro, ácido fólico y calcio a la dieta de su niño. Puede ser un desayuno bajo en grasa y azúcar también si usted hace la elección adecuada. ¡Lea la etiqueta y escoja el mejor!

- ♥ **Escoja los cereales de grano entero:** la fibra y el valor nutritivo ayudan a proteger contra el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes.
- ♥ **Escoja los cereales altos en hierro:** Los niños pequeños necesitan una abundancia de hierro para que crezcan sus cuerpos. Los cereales con un mínimo de 45% de la recomendación diaria de hierro son los mejores.
- ♥ **Escoja los cereales bajos en azúcar:** Los cereales con 6 gramos de azúcar o menos por porción son los mejores.
- ♥ **Sirva el cereal con leche descremada o leche de 1%.**
- ♥ **Agregue frutas a los cereales:** Pruebe rebanadas de bananas, melocotones, peras, fresas, arándanos, frambuesas o pasas.

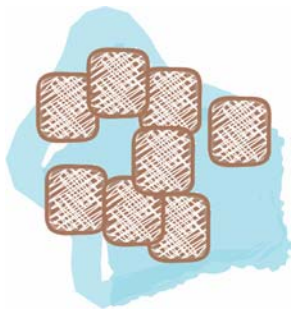


Cereales dulces

¡Lea las etiquetas para ver la mejor opción!
5 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar

¿Cuánto azúcar hay en su cereal?

- Los cereales con 6 gramos de azúcar o menos en una ración son las mejores opciones. Algunos cereales tienen solamente 1 ó 2 gramos de azúcar en una ración.
- Algunos cereales tienen de 10 a 15 gramos de azúcar en una ración. Estos cereales tienen 2 a 3 cucharaditas de azúcar agregadas. ¡Es mucho azúcar de más!
- Algunos cereales contienen "endulzantes sin calorías". Estos cereales tienen menos azúcar, pero son muy dulces. Su niño comerá menos azúcar, sin embargo puede desarrollar una preferencia para los cereales dulces.





Las manzanas

Una manzana diaria... ¡mantiene a los niños saludables y felices!

Sonrisas de manzana: Unte crema de cacahuete entre dos rodajas de manzana. Agregue trocitos de malvavisco para hacer los dientes. ¡Disfrútel!

Manzanas al horno: Parta manzanas por la mitad y quite los corazones. Colóquelas en un molde y espárzalas con canela y una pizca de azúcar. Tape y hornee a 350 grados durante 20 minutos. Coma con una cuchara.

Veladores de manzanas: Quite los corazones de las manzanas y córtelas en rebanadas. Mezcle crema de cacahuete con cereal de arroz molido. Unte la mezcla de crema de cacahuete sobre las rebanadas de manzanas. Haga velas con triángulos de queso y palitos de pretzels.

Puré de manzana: Quite los corazones y pele 4 libras de manzanas. Corte las manzanas en pequeños trozos. Ponga 8 tazas de manzanas picadas y 1 cucharada de canela en una sartén. Tápela y cocine a fuego lento hasta que estén blandas las manzanas, generalmente de 30 a 45 minutos. Añada una pequeña cantidad de agua durante la cocción si es necesario. Revuelva. Retire del fuego y macháquelas. Sirva caliente o frío.

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-EI Condado de Placer
Respaldo por la
Comisión de Niños y Familias

SHARON K. JUNGE, County Director

**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 2003

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

Barritas de manzana

¡Fácil de llevar a dondequiera y comer!

2 huevos	$\frac{1}{2}$ de taza de azúcar moreno
$\frac{1}{2}$ taza de crema de cacahuete	1 taza de harina
$\frac{1}{4}$ de taza de leche	1 cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de vainilla	1 cucharadita de canela
1 manzana, cortada en rebanadas finas	$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

1. Bata los huevos, la crema de cacahuete, la leche y la vainilla en un bol.
2. Agregue el azúcar moreno, la harina, el polvo para hornear, la canela y la sal. Mezcle bien.
3. Agregue las rebanadas de manzana.
4. Esparza la masa en un molde engrasado de 9" x 9".
5. Hornee a 350 grados durante 30 minutos. Saque del horno y rocíe con azúcar en polvo.
6. Córtelo en cuadrados.