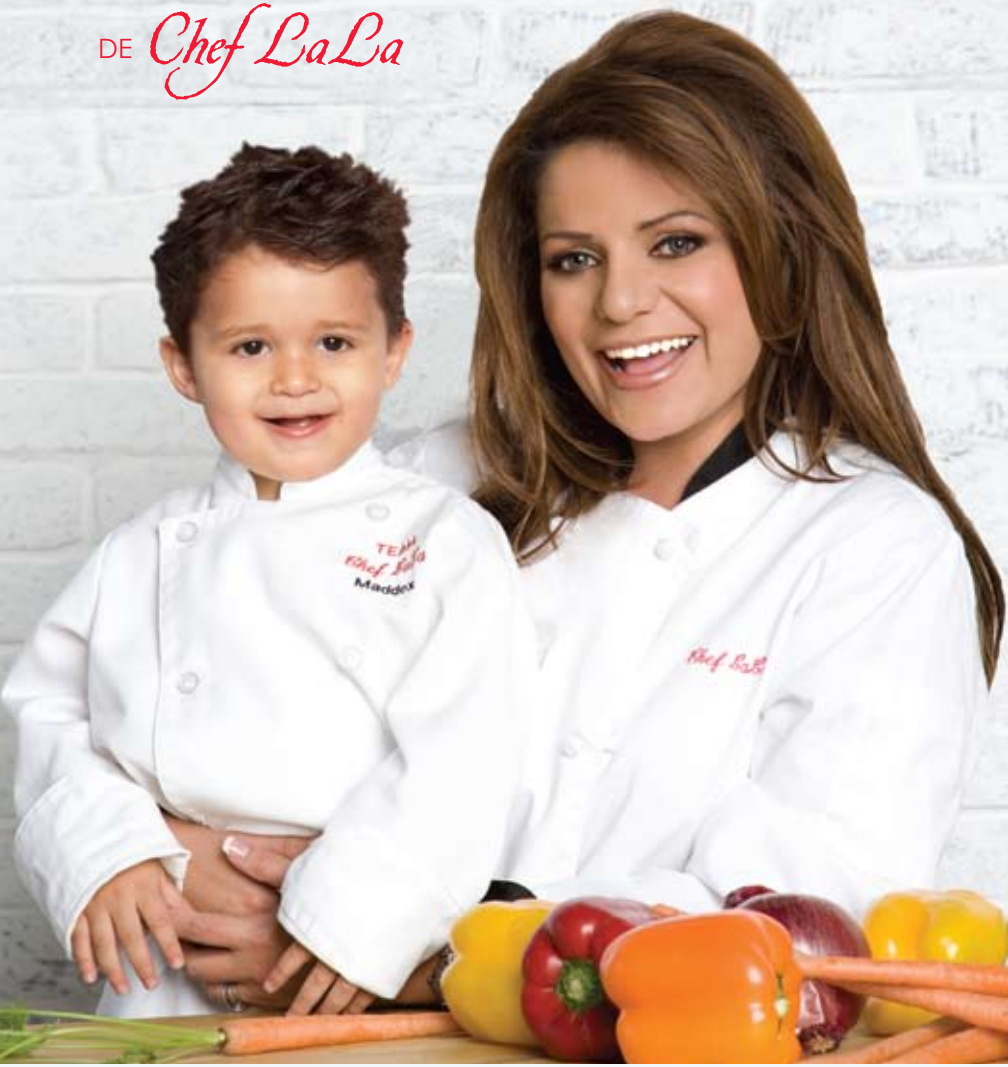
Yummy PARA TU Pancita

Recetas Divertidas, Fáciles y Saludables

DE Chef LaLa



PRIMEROS 5 CALIFORNIA

Mensaje de PRIMEROS 5 CALIFORNIA

Desde sus comienzos, Primeros 5 California se ha dedicado a mejorar la vida de los niños en California y sus familias. Estamos orgullosos de unirnos con una respetada nutricionista certificada, madre y personalidad de la televisión como Chef LaLa para combatir uno de los problemas más grandes en nuestro estado – la obesidad infantil.

En la actualidad, 1 de cada 3 niños en California tiene sobrepreso o está en riesgo de tener sobrepeso. Juntos con Chef LaLa, estamos orgullosos de presentarles estas recetas fáciles y divertidas para ayudar a las familias a tomar decisiones más saludables para sus niños y fomentar hábitos alimenticios saludables para el resto de sus vidas.

¡Buen provecho!
Kris Perry, Directora Ejecutiva de Primeros 5 California

Mensaje de Chef LaLa

Fotografía: Steven Anderson

Todos nosotros deseamos que nuestros pequeños tengan un comienzo saludable y el aprendizaje acerca de hábitos de comidas saludables a edades tempranas va a contribuir a su desarrollo. Es fácil promover hábitos de alimentación saludables si estas comidas se encuentran disponibles en su casa. Los niños necesitan estructura y límites tanto de conducta como de alimentación. Esto ayuda a crear un sentido de seguridad. En vez de prohibir ciertas comidas, me gusta proveer comidas y bocadillos que son deliciosos y a la vez van a ayudar al crecimiento saludable y fuerte de su niño. También, presto mucha atención a los gustos y sabores que la familia entera va a disfrutar. Como esposa y madre, aprendí que poniendo comidas nutritivas en la mesa y moldeando decisiones saludables no solo se trata de mantenerse en forma – son lecciones para la vida que van a afectar la salud y el bienestar general de sus hijos.

Salud,
Chef LaLa

Introducción

Este librito de cocina contiene recetas y sugerencias para ayudar a que su tiempo en la cocina sea divertido, saludable y seguro. Una clave para comer correctamente es saber la cantidad de comida que usted y sus niños deben consumir. Por esta razón, incluimos un gráfico de un plato ideal (abajo) para ayudarlos a determinar el tamaño de las porciones saludables. El tamaño de la porción puede ser muy simple. Cuando se sienta en la mesa, divida el plato en tres secciones. Llene la mitad de su plato con frutas y/o verduras. Después llene un cuarto del plato con proteínas saludables, y el otro cuarto de su plato con carbohidratos saludables. Si todavía se encuentra hambriento, coma frutas y verduras.

Para más información de estas recetas, otros recursos nutritivos o información acerca de la alimentación de su niño, visite www.first5california.com.

La actividad física diaria es una parte muy importante de la vida saludable de su hijo. Cuando los padres hacen ejercicio con sus hijos, se convierten en modelos para ellos y también se benefician del ejercicio saludable.

Siempre consulte con su médico acerca de las necesidades de alimentación individuales de sus niños, incluyendo recomendaciones de alimentación e información acerca de alergias.

Panes Fruty

Por porción (2 pedazos): 147 calorías, 5g grasa (2g saturada, 2g monoinsaturadas, .6g poliinsaturada) 80mg colesterol, 192mg sodio, 17g carbohidrato (2g fibra), 8g proteína

El desayuno es una buena manera para que los niños se carguen de energía y obtengan todos los nutrientes necesarios para crecer y aprender mejor, ya sea en sus casas, escuelas o en la guardería. El desayuno no sólo les otorga a los niños la energía que necesitan, pero también los ayuda a evitar comer excesivamente durante el día, ayudándolos a mantener un peso saludable. Tome en cuenta que sus niños también se benefician de bocadillos saludables por la tarde o por la mañana.

Ingredientes:

- 2 huevos
- ¼ cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de leche
- 6 rodajas de pan de trigo (pan de caja)
- 3 cucharaditas de fruta picada en trozos pequeños; fresas o mermelada de fruta baja en azúcar
- 6 onzas de queso fresco o queso de cabra, partido en rodajas finas
- 1 taza de fruta fresca, partida en rodajas finas o cubitos
- 1 rociador antiadherente para cocinar

Preparación:

Da para: 6 porciones

- En un recipiente hondo, lo suficientemente grande como para mojar el pan, bata los huevos y añada la canela y la leche.
- Corte cada rodaja de pan en 4 pedazos con la ayuda de un cuchillo o un cortador de galletas.
- Moje el pan con la mezcla de huevo por ambos lados.
- Caliente un sartén antiadherente y cubra con el rociador para cocinar.
- Dore el pan de 2 a 3 minutos por cada lado, hasta que los trozos estén dorados.
- Unte la fruta fresca o la mermelada en uno de los lados de los trozos de pan.
- Coloque el queso encima de la fruta.
- Cubra con otro trozo de pan.
- Repita lo mismo con el resto del pan, la fruta y el queso.
- Sirva con fruta.

Recomendaciones de cocina

Si usted les sirve huevos a sus niños, asegúrese que los huevos se encuentren cocidos hasta que la yema y clara estén sólidas. Los bebés pueden comer la yema cuando alcanzan aproximadamente los 8 meses de edad. Los bebés menores de 1 año no deben comer la clara.

Utilice un sartén antiadherente ya que requiere menos aceite. Trate de utilizar el rociador de aceite para cocinar si quiere que el pan le salga crujiente.

Seleccione preservativos de frutas que contengan ingredientes naturales: 100% frutas, azúcar no procesada y no utilice edulcorantes artificiales.

Estrellitas

Por porción (1 taza): 255 calorías, .5g grasa (.1g saturada, .1g monoinsaturadas, .2g poliinsaturada) 0mg colesterol, 273mg sodio, 50g carbohidrato (4g fibra), 11g proteína

Cuando seleccione almuerzos para sus niños, considere lo siguiente:

* Valor nutritivo – ¿es este almuerzo nutritivo?
* Tamaño – ¿es fácil de comer (por ejemplo, se puede cortar en pedazos pequeños)?
* Textura y forma – ¿se ve bien para comer?
* Seguro – ¿es seguro de comer si no se guarda en el refrigerador inmediatamente?
* Gusto – ¿es delicioso?

Un almuerzo con frijoles es saludable porque los frijoles son altos en proteínas, hierro, vitaminas y carbohidratos, que otorgan energía intensa para niños y adultos también. Otras fuentes de proteína incluyen la carne magra, pollo, pescado, queso, huevos, yogur, nueces y leche.

Ingredientes:

3 tazas de agua
1 taza de pasta en forma de estrellitas
1 taza de habichuelas rojas, frescos y cocidos o de lata, escurridos
1 taza de chícharos y zanahorias mixtas, descongeladas
¼ taza de tomates roma, partidos en cubitos
2 cucharadas de cilantro picado
1 cucharadita de consomé de pollo

Preparación:

Da para: 4 porciones

- En una olla honda, ponga a hervir el agua.
- Añada la pasta y cocine por 10 minutos.
- Escurra el agua caliente, enjuague la pasta y lave con agua fría.
- En un recipiente mediano, combine la pasta cocinada, las habichuelas rojas, los chícharos y las zanahorias, el cilantro y el caldo o consomé de pollo.
- Mezcle bien para combinar.

Recomendaciones de cocina

No agregue aceite al agua que cocina ya que este método no previene que la pasta se pegue y termina siendo un desperdicio cuando se tira el agua.

Enjuague la pasta cocida con agua fría para impedir el proceso de cocción. Esto va a evitar que su pasta se cocine demasiado.

Variación: incluya jamón o pavo cortado con bajo sodio.

Mmm Sopa de Mami

Por porción (1 taza): 133 calorías, 3.7g grasa (.7g saturada, 2g monoinsaturadas, .6g poliinsaturada) 0mg colesterol, 192mg sodio (sin la sal opcional mencionada), 19g carbohidrato (5g fibra), 6g proteína

Los niños deberían comer por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Las sopas son una buena manera de incorporar una variedad de verduras congeladas o en latas como zanahorias, calabazas, ejotes, papas y tomates. Las verduras de la sección congelada son tan nutritivas como las verduras preparadas frescas.

Los granos enteros, como la cebada, contienen fibra, vitamina B, magnesio, vitamina E y proteína. Esta receta es un ejemplo de cómo las familias pueden cocinar comidas que son ricas, económicas y nutritivas.

Ingredientes:

- ½ taza de cebada
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla, partida en cubitos
- 1 taza de zanahoria, partida en cubitos
- 1 taza de apio, partido en cubitos
- 1 taza de nabo, partido en cubitos
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de perejil
- 4 tazas de caldo de pollo o de verduras
- 1 cucharadita de sal (opcional)

Preparación:

Da para: 6 porciones

- Vierta el agua y la cebada en una olla pequeña.
- Cocine, sin tapar, a fuego bajo por 35 minutos (no se preocupe si la cebada no está cocinada por completo).
- Escurra el agua de la cebada y deje ésta a un lado.
- Añada el aceite a un sartén grande y precalentada.
- Agregue a la sartén la cebolla, la zanahoria, el apio, los nabos, el tomillo y el perejil. Cocine a fuego mediano por aproximadamente 5 minutos, o hasta que las verduras estén suaves.
- Añada la cebada cocida y el caldo de pollo o de verduras.
- Cubra la sartén y continúe cocinando por 15 minutos más, a fuego bajo.
- Agregue sal si es necesario.
- Vierta la sopa en un plato hondo y disfrútela.

Recomendaciones de cocina

Las comidas procesadas en latas como las sopas y verduras contienen una alta cantidad de sal agregada. Si selecciona verduras en latas, elija productos bajos en sodio o enjuague las verduras cuidadosamente.

Los niños pequeños solamente necesitan una cantidad pequeña de sal en su régimen alimenticio, cuando sea posible utilice caldo de pollo bajo en sodio.

Sopa de Albondiguitas

Por porción (1 taza): 208 calorías, 8g grasa (2g saturada, 3g monoinsaturadas, 2g poliinsaturada) 81mg colesterol, 271mg sodio, 9g carbohidrato (1g fibra), 25g proteína

La sopa es la comida perfecta porque es nutritiva y saludable. Una sopa contiene todos los nutrientes que su cuerpo necesita incluyendo proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales que evitan el exceso de grasa y calorías. El hervir es uno de los métodos más saludables de cocina.

La sopa tiene también otros beneficios. Los ingredientes de la sopa tienden a ser económicos. Pero si está apresurada, puede siempre agregar comidas y verduras previamente cortadas.

Las sopas pueden ser congeladas en porciones pequeñas y recalentadas días o semanas después para preparar bocadillos y comidas. ¡Y cuanto más se calienta la sopa, mejor!

Usted puede hacer tostadas, enchiladas y taquitos (vea la página 17) de sus sobras de comida y así ahorrar tiempo y dinero.

Ingredientes:

- 1 libra de carne de pollo molida
- 2 cucharadas de cebolla, finamente picada
- 1 huevo
- ¼ taza de polvo de pan
- ½ cucharadita de sal
- 4 cucharadas de perejil
- 1 pizca de pimienta negra
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de papas, peladas y partidas en cubitos
- 1 taza de espinacas

Preparación:

Da para: 8 porciones

- Coloque la carne de pollo molida, la cebolla, el huevo, el polvo de pan, la sal, el perejil y la pimienta negra en un recipiente hondo y grande.
- Revuelva para combinar todos los ingredientes.
- En una olla grande, sobre fuego alto, agregue el caldo de pollo y las papas; deje que hierva.
- Aparte, haga bolitas de 1 pulgada con la mezcla de carne.
- Con cuidado, deje caer las bolitas de carne en el caldo hirviendo.
- Reduzca la temperatura de la estufa a medio, cocine por 15 minutos.
- Mientras tanto, limpie las espinacas, colocándolas en un recipiente con agua y dejando que las partes sueltas o desechos caigan al fondo del recipiente.
- Escurra el agua de las espinacas y retire los tallos de las hojas.
- Parta las hojas de espinacas en tiritas medianas.
- Añada las espinacas al caldo de las albóndigas y cocine por 5 minutos más.
- Vierta en platos hondos y sirva.

Recomendación de cocina

Las bocas de los bebés son extremadamente sensibles a las comidas calientes y frías. Deje que la sopa se enfríe antes de alimentar a su niño y utilice una cuchara de plástico que no se caliente por la sopa.

Verduras Coloridas

Por porción (1 cucharón): 62 calorías, 4g grasa (.6g saturada, 2g monoinsaturadas, .5g poliinsaturada) 0mg colesterol, 97mg sodio, 7g carbohidrato (3g fibra), 1g proteína

A los niños les encanta comer con las manos. Frutas coloridas y verduras pueden ser bocadillos divertidos para los niños y proveen nutrientes que le ayudan a su hijo a mantenerse saludable.

Las Verduras Coloridas son bocadillos saludables que puede guardar en la parte inferior de su refrigerador para que sus niños los puedan alcanzar por sí mismos. Esto va a alentar a que sus niños tomen decisiones de comidas saludables.

Muchas salsas pueden ser altas en grasa saturada y calorías, pero debido a que las salsas de las Verduras Coloridas son hechas con los purés de verduras y hierbas en vez de los ingredientes cremosos altos en grasa, hacen un nutritivo bocadillo para sus niños y para los adultos también.

Ingredientes:

- ½ libra de berenjenas
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 aguacate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ lima, el jugo
- 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en tiritas
- 2 pimientos rojos, cortados en tiritas
- 2 calabazas amarillas, cortadas en tiritas
- ½ libra de ejotes, limpios y despuntados

Preparación:

Da para: 12 porciones

- Precaliente el horno a 350 grados F.
- Corte las berenjenas en rodajas de ¼ de pulgada.
- Coloque las berenjenas y el ajo en una bandeja para hornear forrada en papel de aluminio.
- Barnice con aceite de oliva y coloque en el horno.
- Hornee de 30 a 40 minutos.
- Retire del horno y deje enfriar. Cuando las berenjenas estén frías, retíreles la piel o la cáscara.
- Corte el aguacate a la mitad; remueva el hueso o semilla y saque la pulpa con una cuchara grande.
- Coloque la berenjena, el ajo, el aguacate, el aceite de oliva, la sal y el jugo de lima en un procesador de alimentos y haga puré.
- Sirva con las tiritas de verduras.

Recomendaciones de cocina

Para verduras verdes: sumerja en agua hervida con sal por 1 minuto, después remueva y ponga en agua helada. Este proceso determina el color verde de las verduras y mata a las bacterias. Las verduras no se cocinan por entero, así la textura crujiente es preservada.

La textura suave y cremosa del aguacate hace que sea una de las primeras frutas que el bebé puede disfrutar.

MangOrange

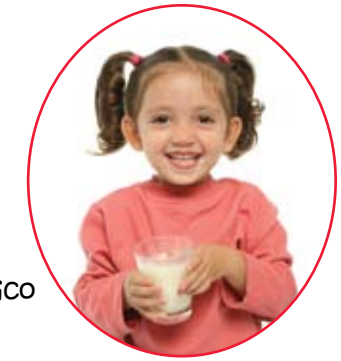
Por porción (1 taza): 136 calorías, 3g grasa (2g saturada, .8g monoinsaturadas, .1g poliinsaturada) 10mg colesterol, 76mg sodio, 24g carbohidrato (2g fibra), 6g proteína

El calcio se encuentra en muchas comidas, pero las fuentes más comunes del calcio son la leche y otros productos lácteos como el yogur y el queso. Los niños necesitan muchas porciones diarias de comidas fortificadas con calcio para tener huesos fuertes.

La leche es la alimentación más importante para el niño en su primer año de vida y es muy importante en los siguientes años. Para más información acerca de los tipos de leche que su hijo necesita, refiérase al gráfico en la página siguiente.

En general, aliente a los niños a tomar agua o leche con sus comidas en vez de jugos o sodas, que son altos en azúcar. Ya que los niños pueden consumir solamente una cantidad limitada de calorías por día, es importante que las calorías de las bebidas sean nutritivas.

Ingredientes:



- 1 naranja mediana, pelada
- ½ taza de mango, pelado y partido en cubitos
- 3 cucharadas de yogur de vainilla congelado, bajo en grasa
- 1 taza de leche 2% descremada – vea gráfico

Preparación:

Da para: 2 porciones

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
- Licúe de 1 a 2 minutos, hasta obtener una mezcla suave.
- Coloque en un vaso de vidrio o copa con tapa y disfrute.

Recomendaciones de cocina

Utilice su creatividad seleccionando las frutas favoritas de sus hijos: fresas, bananas, papayas, guavas, manzanas y más. Combine los sabores para descubrir los gustos favoritos de sus hijos.

La fruta y el yogur proveen un sabor dulce así que no es necesario añadir azúcar o miel. No le dé a su bebé miel antes de su primer año.

¿Qué tipo de leche sus niños necesitan?

0-1 año	Alimente a su bebé con leche materna o fórmula.
1-2 años	Alimente a su bebé con leche entera.
2-5 años	Gradualmente haga la transición de la leche entera a la leche reducida en grasa si es necesario, pero evite la leche completamente descremada (99% libre de grasa).

Pasta Doyng Doyng

Por porción (3/4 taza): 325 calorías, 16g grasa (6g saturada, 8g monoinsaturadas, 1g poliinsaturada) 49mg colesterol, 496mg sodio, 27g carbohidrato (2g fibra), 17g proteína

La carne roja es una gran fuente de proteína pero generalmente tiene mala reputación por su alto contenido de grasa en comparación con el pollo y el pescado. Aprenda a tomar decisiones saludables para su familia entera.

El "paquete económico" de 70% de grasa en su supermercado puede parecer más barato que la carne desgrasada, pero en realidad la grasa va a terminar en el fondo de su sartén cuando dora la carne y "disminuye" el volumen de la carne al mismo tiempo. Entonces elija la carne desgrasada cuando pueda.

Tipo de carne	%Grasa	Calorías
Medallón de carne molida (70% desgrasada)	23	243
Medallón de carne molida (90% desgrasada)	9	169

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta rotini, pequeña, sin cocinar (en forma de caracolitos)
- 5 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla blanca, partida en cubitos
- 1 cucharada de ajo, finamente picado
- 1 libra de carne de res, baja en grasa (10% de grasa o menos)
- 1½ taza de calabaza butternut, partida en cubitos
- 16 onzas de salsa de tomate enlatada
- 1 taza de caldo de pollo

Preparación:

Da para: 7 porciones

- Coloque el agua en una olla mediana y deje hervir.
- Agregue la pasta sin cocinar y deje hervir por 5 minutos. La pasta debe quedar "al dente", firme y no muy suave.
- Escurra el agua y enjuague la pasta cocida con agua fría, hasta que se enfríe por completo.
- Vierta el aceite en una sartén grande, coloque sobre la estufa y deje que ésta se caliente bien.
- Agregue la cebolla y el ajo y cocine a fuego moderado, moviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se cristalicen, aproximadamente 2 a 4 minutos.
- Añada la carne molida a la sartén.
- Con una espátula deshaga cualquier pieza grande de carne.
- Cocine sin tapar por 5 minutos más.
- Añada la calabaza, la salsa de tomate, el caldo de pollo y la pasta a la mezcla de carne.
- Reduzca la temperatura de la estufa y continúe cocinando por 5 a 7 minutos más.
- Sirva inmediatamente.

Recomendaciones de cocina

¡Prepare una comida que la familia entera puede disfrutar! Mantenga la preparación simple y separe la porción para sus niños. Después agregue los sabores más complejos como el chile, pimiento y especias para los adultos.

Para recetas de pasta, seleccione "harina de trigo" cuando se encuentra disponible.

Taquitos Chiquitos

Por porción (1 taquito): 102 calorías, 2g grasa (.6g saturada, .7g monoinsaturadas, .6g poliinsaturada) 18mg colesterol, 114mg sodio, 14g carbohidrato (2g fibra), 7g proteína

La receta Taquitos Chiquitos es un buen ejemplo de cómo utilizar las comidas sobrantes y de esta manera preparar comidas fáciles para la familia durante la semana. Sea creativo y prepare nuevas comidas de las comidas sobrantes.

Dato interesante: ¿Sabía que la grasa le ayuda al cuerpo a absorber vitaminas? La grasa no es el enemigo, pero usted debe escoger la grasa correcta. Si usted obtiene la mayoría de las grasas mediante la carne magra alta en proteínas, nueces y aceites saludables para su corazón como el aceite de oliva, usted está tomando las decisiones correctas.

Ingredientes:

- 8 albóndigas (de la sopa de Mami en la página 8)
- ½ taza de papas cocinadas (de la misma sopa)
- ¼ taza de queso (Cheddar/ Monterey Jack) rallado, bajo en grasa
- 8 tortillas de maíz
- 1 rociador antiadherente para cocinar

Preparación:

Da para: 8 taquitos

- En un recipiente hondo machuque las albóndigas y las papas.
- Añada el queso y revuelva para que se combine bien.
- Rocíe un lado de cada tortilla con rociador para cocinar.
- Coloque la parte de la tortilla con rociador hacia abajo.
- Vierta 1 cucharada del relleno de carne y papas en uno de los bordes de cada tortilla.
- Enrolle ligeramente y coloque el cierre hacia abajo. Deje a un lado.
- Haga el resto de los taquitos con las tortillas y el relleno sobrante.
- Coloque cada taquito, con el cierre hacia abajo, en un sartén bien caliente.
- Con mucho cuidado, rótelos para que se doren por todos lados.
- Sirva con frijoles y tomates o salsa.

Recomendaciones de cocina

Las carnes magras pueden ser más secas que las carnes con grasas, así es que añadiendo papas a los taquitos, el pollo se mantiene jugoso y blando.

Para el tiempo recomendado de refrigeración para las carnes de ave picadas, vea el gráfico siguiente.

Carne de Ave	Refrigerador (40°F o menos)	Congelador (0°F o menos)
Carne molida de ave cruda	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne molida de ave cocinada	3 a 4 días	2 a 3 meses

Bocaditos de Banana

Por porción (por pedazo): 42 calorías, 1g grasa (.3g saturada, .3g monoinsaturadas, .4g poliinsaturada) 1mg colesterol, 3mg sodio, 8g carbohidrato (1g fibra), .8g proteína

Porque los niños no pueden comer grandes cantidades de comida al mismo tiempo, necesitan comer porciones pequeñas y bocadillos nutritivos como Bocaditos de Banana a través del día para mantener el desarrollo de sus cuerpos fuertes.

La mayoría de los bocadillos que se sirven a los niños deberían ser frutas y verduras, ya que la mayoría de los niños no comen la cantidad mínima recomendada de cinco porciones de frutas y verduras al día. El comer frutas y verduras les provee a los niños importantes nutrientes como vitaminas A y C así como también fibra.

Ingredientes:

1 banana madura y firme
4 cucharaditas de yogur
4 cucharaditas de granola, desmoronada
2 popotes o pajillas, cortados a la mitad

Preparación:

Da para: 4 bocaditos

- Pele la banana y corte las puntas.
- Corte la banana en 8 rodajas.
- Coloque los trozos de fruta sobre un trozo de papel encerado (parchment paper) o sobre una bandeja para hornear.
- Introduzca 2 pedazos de banana en cada popote.
- Espolvoree 1 cucharadita de yogur sobre cada bocadillo y espolvoree con 1 cucharadita de granola.
- Sirva inmediatamente o refrigere para enfriar.

Recomendaciones de cocina

Pruebe diferentes frutas y verduras y prepárelas de diferentes maneras para determinar lo que prefieren sus niños. El servir frutas frescas y verduras puede ser desafiante. Sin embargo, puede resultar más fácil con el buen planeamiento y alentando a que sus niños prueben diferentes frutas y verduras.

El congelar los Bocaditos de Banana es una alternativa divertida para los niños mayores. Asegúrese de utilizar popotes que no sean afilados. Tenga cuidado cuando sus niños pequeños utilizan popotes.

Mordiscos de Avena

Por porción (1 mordisco): 51 calorías, 3g grasa (.3g saturada, 2g monoinsaturadas, .8g poliinsaturada) 5mg colesterol, 36mg sodio, 6g carbohidrato (.4g fibra), 1g proteína

El hornear los alimentos le ayuda a controlar la cantidad de azúcar, así como también la calidad de los productos y el tipo de grasa usado en sus postres. Cuando compre ingredientes para hornear, asegúrese de leer las etiquetas de comida para evitar el azúcar. El azúcar a veces también se llama: sacarosa, fructosa, glucosa, miel, almíbar, jugo de fruta concentrada o dextrosa.

Evite los edulcorantes artificiales para los niños menores de 5 años, incluyendo: sacarina, sorbitol, aspartame y acesulfame K.

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo entero
- 1 taza de avena
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de aceite de canola
- 3 cucharadas de dulce de leche o cajeta
- 1 huevo
- 3 cucharadas de leche (2%)
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de pasas

Preparación:

Da para: 48 porciones

- Precaliente el horno a 350 grados F.
- En un recipiente grande y hondo, combine la harina, la avena, la canela, la sal, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio. Revuelva bien.
- Añada el aceite, el dulce de leche o cajeta, el huevo, la leche, la vainilla y las pasas.
- Continúe moviendo hasta que todos los ingredientes se unan.
- Forre una bandeja de hacer galletas con papel de aluminio.
- Cubra con una ligera capa de rociador antiadherente.
- Tome 1 cucharadita de la masa y forme una bolita.
- Coloque las bolitas sobre la bandeja para hornear a una distancia de 2 pulgadas, una de otra.
- Coloque la bandeja en el horno y hornee por 15 minutos.
- Retire del horno, deje enfriar por 10 minutos y sirva.

Recomendaciones de cocina

Tenga cuidado de no hornear más de lo debido. Los mordiscos de avena necesitan ser blandos para que sean fáciles de comer y digerir para los niños.

Para disminuir la grasa en los productos horneados, utilice los purés de fruta, puré de manzana o el yogur descremado en vez del aceite.

Leyendo las Etiquetas de Alimentos

Todos los alimentos empaquetados o enlatados tienen "Datos de Nutrición". ¿Pero qué significan? El entender estas etiquetas lo puede ayudar a tomar decisiones saludables para sus hijos.

El tamaño de la porción (Serving Size) es la cantidad de la comida que se va a comer un adulto. La información debajo del tamaño de la porción se basa en la porción individual, no en la caja o lata entera de comida. Asegúrese de mirar las porciones por contenedor, caja o lata para encontrar el número total de porciones en un paquete entero de comida.

Cuando los niños comen más calorías (Calories) de las necesarias puede ocasionar que desarrollen obesidad y otras enfermedades. Se recomienda que los niños de 1 año consumen 900 calorías al día, mientras que los niños de 5 años consuman aproximadamente 1,400 calorías al día para mantener una dieta saludable.

La grasa (Fat), especialmente la grasa saturada, debe ser removida cuando sea posible ya que está relacionada con la obesidad. Las comidas fritas, los productos lácteos de leche entera, la carne grasosa y el aceite vegetal son productos altos en grasa.

El % de valor diario (% Daily Value) indica qué porcentaje de la cantidad total diaria de cada nutriente se encuentra en cada porción alimenticia para un adulto (basado en una dieta diaria de 2,000 calorías). Recuerde que el número de las calorías recomendadas para un niño debe ser mucho menos que las calorías consumidas por adultos.

El comer azúcar (Sugar) puede ocasionar obesidad infantil y aumentar el riesgo de que su hijo desarrolle enfermedades dentales. El azúcar siempre se debe comer con moderación y los edulcorantes artificiales deben evitarse ya que no son recomendados para los niños menores de 5 años.

Las vitaminas (Vitamins) ayudan a desarrollar huesos fuertes, le dan energía su hijo y ayudan a prevenir enfermedades. Compre y sirva alimentos altos en vitaminas incluyendo las vitaminas A y C, así como también los minerales hierro y calcio.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup 160g (160 g)
Servings per container 2

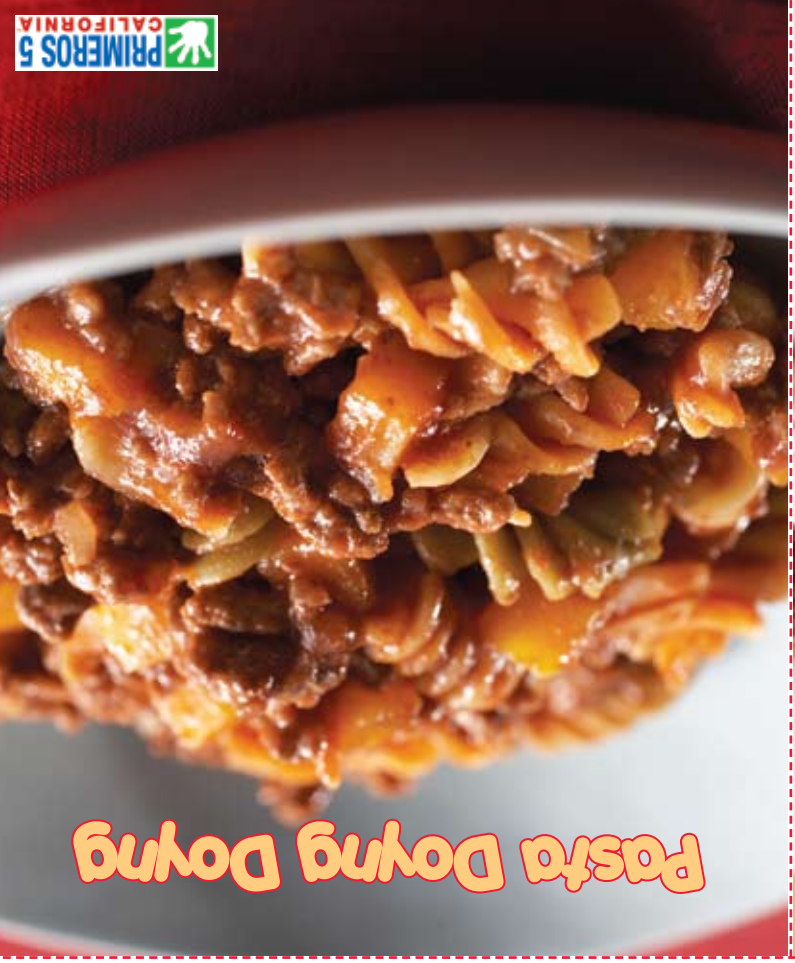
Amount Per Serving	
Calories 115	Calories from Fat 12
	% Daily Value*
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	1%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 336mg	14%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 4g	
Protein 2g	
Vitamin A 4% • Vitamin C 0%	
Calcium 2% • Iron 6%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat.Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

PRIMEROS 5 CALIFORNIA



Pasta Doyng Doyng

Ingredientes:

Da para: 7 porciones

- 2 tazas de pasta rotini, pequeña, sin cocinar (en forma de caracolitos)
- 5 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla blanca, partida en cubitos
- 1 cucharada de ajo, finamente picado
- 1 libra de carne de res, baja en grasa (10% de grasa o menos)
- 1 ½ taza de calabaza butternut, partida en cubitos
- 16 onzas de salsa de tomate enlatada
- 1 taza de caldo de pollo

Preparación:

* Coloque el agua en una olla mediana y deje hervir.
* Agregue la pasta sin cocinar y deje hervir por 5 minutos. La pasta debe quedar "al dente", firme y no muy suave.
* Escurra el agua y enjuague la pasta cocida con agua fría, hasta que se enfríe por completo.
* Vierta el aceite en una sartén grande, coloque sobre la estufa y deje que ésta se caliente bien.
* Agregue la cebolla y el ajo y cocine a fuego moderado, moviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se cristalicen, aproximadamente 2 a 4 minutos.
* Añada la carne molida a la sartén.
* Con una espátula deshaga cualquier pieza grande de carne.
* Cocine sin tapar por 5 minutos más.
* Añada la calabaza, la salsa de tomate, el caldo de pollo y la pasta a la mezcla de carne.
* Reduzca la temperatura de la estufa y continúe cocinando por 5 a 7 minutos más.
* Sirva inmediatamente.

Por porción (3/4 taza): 325 calorías, 16g grasa (6g saturada, 8g monoinsaturadas, 1g poliinsaturada) 49mg colesterol, 496mg sodio, 27g carbohidrato (2g fibra), 17g proteína

Panes Fruty

Ingredientes:

Da para: 6 porciones

- 2 huevos
- ¼ cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de leche
- 6 rodajas de pan de trigo
- 3 cucharaditas de fruta picada en trozos pequeños; fresas o mermelada de fruta baja en azúcar
- 6 onzas de queso fresco o queso de cabra, partido en rodajas finas
- 1 taza de fruta fresca, partida en rodajas finas o cubitos
- 1 rociador antiadherente para cocinar

Preparación:

* En un recipiente hondo, lo suficientemente grande como para mojar el pan, bata los huevos y añada la canela y la leche.
* Corte cada rodaja de pan en 4 pedazos con la ayuda de un cuchillo o un cortador de galletas.
* Moje el pan con la mezcla de huevo por ambos lados.
* Caliente un sartén antiadherente y cubra con el rociador para cocinar.
* Dore el pan de 2 a 3 minutos por cada lado, hasta que los trozos estén dorados.
* Unte la fruta fresca o la mermelada en uno de los lados de los trozos de pan.
* Coloque el queso encima de la fruta.
* Cubra con otro trozo de pan.
* Repita lo mismo con el resto del pan, la fruta y el queso.
* Sirva con fruta.

Por porción (2 pedazos): 147 calorías, 5g grasa (2g saturada, 2g monoinsaturadas, .6g poliinsaturada) 80mg colesterol, 192mg sodio, 17g carbohidrato (2g fibra), 8g proteína