

# \$entido común alimenticio *para la familia*

Infórmese sobre  
Food \$ense  
(\$entido Común  
Alimenticio) en  
línea



<http://fyi.uwex.edu/alimentando>

## Los niños y el cocinar

### Preparen comidas y creen recuerdos juntos

Su cocina es un laboratorio de aprendizaje para sus hijos. Ahí es donde aprenden a cocinar y a limpiar. Estas son destrezas para la vida que les ayudarán a convertirse en personas autosuficientes más adelante en la vida

#### Cocinar con los hijos tiene otros beneficios:

- Se anima a los niños a probar alimentos saludables.
- Los niños tienen un sentido de logro y sienten que contribuyen a la familia.
- Los niños pasan tiempo cocinando en vez de estar sentados frente al televisor o computador.
- Los niños pasan tiempo dedicado especialmente a la familia.

Adaptado de Clemson, Kids in the Kitchen (Los niños en la cocina), [http://www.clemson.edu/extension/hgic/food/nutrition/nutrition/life\\_stages/hgic4113.html](http://www.clemson.edu/extension/hgic/food/nutrition/nutrition/life_stages/hgic4113.html)



Fuente de fotografía: USDA, Food and Nutrition Service

Para obtener información y consejos para el manejo del dinero, la crianza de los hijos y otros problemas familiares, visite UW-Extension office:

<http://counties.uwex.edu>

### ¿Cómo podrían los niños de 6 a 9 años ayudar a preparar Fajitas de Pollo?

Podrían:

- Restregar los pimientos bajo agua limpia.
- Medir polvo de chiles y de ajo y salpicarlo en tiras de pollo.
- Medir aceite y rociarlo en la fuente.
- Revolver la carne y las verduras mientras se cocinan.
- Queso rallado.

## Fajitas do pollo, Porciones: 6

### Ingredientes:

- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 pimiento rojo, cortado en rodajas finas
- 1 pimiento verde, cortado en rodajas finas
- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas
- 6 tortillas de trigo integral, de 8 pulgadas

### Rellenos opcionales:

- 6 onzas de queso cheddar
- 1 taza de tomates picados
- Cilantro picado
- Jalapeño en rodajas

### Instrucciones:

1. Congele el pollo durante 30 minutos hasta que esté firme y sea más fácil de cortar. Corte el pollo en tiras de 1/4 pulgadas. Colóquelas en una sola capa en un plato. Lávese las manos; también lave el chuchillo y la tabla de cocina. Sazone ambos lados de las tiras con chile y ajo en polvo.
2. Agregue aceite a un sartén de 12 pulgadas. Caliente a fuego medio-alto. Agregue las tiras de pollo. Cocine durante 3 a 5 minutos y revuelva frecuentemente.
3. Agregue los pimientos y las cebollas. Revuela y cocine hasta que las verduras están tiernas y el pollo ya no esté rosado. (Cocine el pollo a por lo menos 165° F.)
4. Recoja con una cuchara la mezcla del pollo (2/3 taza cada una) y colóquela sobre las tortillas. Decore con sus cubiertas preferidas.
5. Sirva de forma enrollada o plana.



Fuente y Fuente de fotografía: Iowa State University Extension, <http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/recipes/chicken-fajitas>

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llame a [State Information/Hotline Numbers](#) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en [http://www.fns.usda.gov/snap/contact\\_info/hotlines.htm](http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

La educación que proporciona el WNEP es apoyada por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, la UW-Extensión y organizaciones asociadas. Los cupones para alimentos pueden ayudar a promover una dieta sana. Para saber más sobre los cupones para alimentos, llame al <http://access.wisconsin.gov>.