



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Enero 2007

El apetito de un niño

El apetito de su niño puede cambiar de un día a otro.

Habrá días cuando su niño comerá mucho, cuando esté creciendo rápidamente.

También habrá días cuando su niño solo comerá pequeñas cantidades. No estará creciendo rápidamente y no necesitará comer tanto.

Puede que esté preocupada que su niño no come lo suficiente durante ciertas comidas.
¡No se preocupe!

Como madre, usted puede decidir cuáles comidas saludables ofrecer. Usted también puede decidir cuándo ofrecer las comidas y las meriendas. Pero permita que su niño decida cuánto comerá.

La mejor forma de ayudar a su niño a desarrollar buenos hábitos alimenticios es permitir que su niño coma cuando tenga hambre y que no coma cuando se sienta lleno.
¡Coma saludablemente durante toda su vida!

- **No ofrezca grandes porciones de comida a su niño.** Los estudios han demostrado que la mayoría de los adultos y los niños comen más cuando se les sirve grandes cantidades de comida. Algunos niños comen entre 60 y 80 por ciento más cuando las porciones son excesivamente grandes.
- **Sirva porciones pequeñas a su niño.** Permita que su niño le pida más si tiene hambre.
- **Sírvale más comida a su niño si quiere comer más.** Recuerde que habrá días cuando su cuerpo estará creciendo rápidamente y tendrá hambre.
- **Disfrute de la comida con su niño.** Tome pequeños bocados y hable con su niño.
- **Coma con su niño.** Su niño aprende al ver cómo usted disfruta de la comida.



¡Es hora de comer!

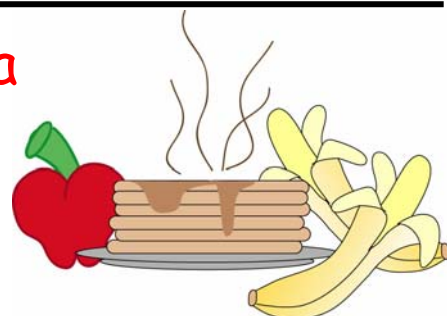
Su niño come mejor y está más contento cuando sabe lo que se espera a la hora de comer:



- Dé avisos para las comidas, como, "Comeremos en 3 minutos".
- Establezca una rutina para antes de las comidas, como lavarse las manos.
- Pida a su niño que pruebe la comida. Nunca obligue a su niño a comer.
- Requiera que su niño se sienta a la mesa con la familia durante las comidas.
- Apague el televisor. Hable con su familia.
- Establezca una rutina para después de las comidas. Limpie la comida que sobre de los platos. Lave sus manos y cara.

A los niños les encantan las rutinas.

Panqueques de banana



2 tazas de mezcla para hacer panqueques
1½ tazas de agua
2 bananas

1. Remueva la mezcla para hacer panqueques y el agua, de acuerdo a las instrucciones en la caja.
2. Pele y machaque las bananas.
3. Agréguelas mezcla de panqueques.
4. Vierta 1 cucharada de aceite en la sartén y caliéntela a fuego mediano.
5. Vierta $\frac{1}{4}$ de taza de la masa en la sartén caliente para cada panqueque.
6. Cocine cada lado de los panqueques durante 1 ó 1½ minutos o hasta que estén dorados.
7. Quite del calor. Permita fresco y sirva.

¡Diviértanse con las bananas!

- **¡Pele la banana y coma!**
- **Haga un postre de banana.** Coloque capas de yogur, rodajas de banana y granola en una copa. Ponga una cereza encima, ¡y a comer!
- **Pruebe el yogur helado con banana.** Mezcle 4 bananas, 1 taza de jugo de naranja y 1 taza de yogur sin grasa. Congele y coma con una cuchara.
- **Haga una estrella de banana.** Corte una banana en lonjas y ordénelas en un plato. Espolvoree con un poco de azúcar en polvo. Coloque una fresa o un arándano en el medio de su estrella.
- **Mezcle un batido de banana.** Mezcle 3 bananas, 1 taza de leche descremada, 1 taza de yogur de vainilla sin grasa, y $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja.
- **Prepare "Banana con hormigas".** Corte una banana a lo largo. Únteles un poco de mantequilla de cacahuete. Coloque pasas encima, ¡y a comer!
- **Meriende con bananas congeladas.** Pele las bananas y ruédelas en yogur sin grasa y en granola o cereal machacado. Envuélvalas en plástico y congélelas.
- **Haga un postre de helado y bananas.** Pele la banana y córtela a lo largo. Coloque las lonjas en un bol. Agrégueles una cuchara de yogur de fresas sin grasa.

Merendar con los niños

Los niños pequeños aprenden los buenos hábitos alimenticios al ver cómo sus padres y otros comen.
¡Dé un buen ejemplo!

No puede esperar que su niño coma zanahorias si usted come chips y salsa.

¡Coman meriendas saludables juntos!



Puré de manzana con banana

- 4 manzanas
 - 4 bananas
 - $\frac{1}{2}$ taza de agua
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida
1. Pele las manzanas y bananas, y córtelas en trozos pequeños.
 2. Mezcle las manzanas, las bananas, el agua y la canela en una cazuela.
 3. Cocine y remueva a fuego moderado hasta que estén blandas.
 4. Quítelas del fuego y congélelas en la nevera.



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.

Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2006

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

Coalición de Nutrición

Primer 5-El Condado de Placer
Respaldo por la
Comisión de Niños y Familias

SHARON K. JUNGE, County Director

VICKY PANTELS, 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>