



# KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Febrero 2007

## Contento, saludable e inteligente

### ¡Los niños crecen rápidamente!

El niño de edad preescolar promedio puede crecer 4 pulgadas y aumentar 4 libras en un año. Necesitan mucha comida nutritiva para crecer.

El hierro es importante para los niños.

El cuerpo usa el hierro para crear la hemoglobina. La hemoglobina lleva el oxígeno de los pulmones a cada célula del cuerpo. Los cuerpos de los niños usan el hierro para crear músculos y sangre.

¿Qué pasa si mi niño no adquiere suficiente hierro a través de su dieta?

Puede que se fatigue fácilmente.

Esto puede afectar su habilidad para aprender.

¡Esto no es bueno! Los niños necesitan suficiente energía para jugar y aprender.

Los niños que tienen niveles de hierro bajos no suelen estar contentos.

Generalmente los niños pequeños no saben por qué no se sienten bien. Puede que estén cansados o que simplemente no se sientan bien.

Los niveles de hierro bajos también pueden afectar el sistema inmunológico de su niño.

Es más probable que su niño se enferme.

Puede contraer la gripe o los gérmenes del catarro de otros niños.

¡Ayude a su niño a estar contento y saludable y a ser inteligente!

Ofrézcale buenas fuentes de hierro.



### ¿Cómo puede asegurarse de que su niño adquiera suficiente hierro?

Introduzca buenas fuentes de hierro a su dieta:

- Ofrézcale carne, frijoles secos, crema de cacahuete o huevos dos veces al día.
- Sirva cereales fortificados con hierro para el desayuno o la merienda una vez al día.
- Ofrézcale comidas con mucha vitamina C en las comidas y meriendas.

## Alimentos con mucho hierro

### Las carnes y comidas con mucha proteína:

Carne de res, cerdo, cordero y ternera  
Pollo, pavo y pescado  
Frijoles y chícharos secos  
Crema de cacahuete, cacahuetes y otras semillas

### Panes y cereales:

Cereales de desayuno con un mínimo de 25% del valor diario de hierro.  
Granos integrales o panes, cereales, pasta y arroz enriquecidos.

### Frutas y vegetales:

Los vegetales de color verde oscuro: espinacas, acelga, col y brócoli  
Frutas secas: pasas, ciruelas pasas, dátiles, duraznos secos

### ¡Adquiera la mayor cantidad de hierro!

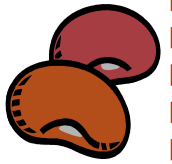
Ofrezca carne en el almuerzo y la cena.  
El hierro en la carne se absorbe mejor que el hierro en los alimentos sin carne.

Sin embargo, hay una forma de aumentar la absorción del hierro en los alimentos sin carne.

La vitamina C ayuda a aumentar la cantidad de hierro que usted absorbe de los panes, los cereales, las verduras y las frutas.

Sirva naranjas jugos con cereales fortificados con hierro.

## Salsa de frijoles



2 tazas de judías refritas sin grasa  
 $\frac{1}{2}$  taza de salsa  
1 taza de queso cheddar rallado

1. Mezcle las judías refritas y la salsa.
2. Cúbralas y caliéntelas en un microondas.
3. Colóquelas en un plato. Cúbralas con queso rallado.
4. Caliéntelas en el microondas hasta que el queso se derrita.

- Sirva la salsa de frijoles con chips de maíz de bajo contenido graso.
- Moje las verduras crudas con la salsa. Pruébela con zanahorias, apio, pepinos, brócoli o coliflor.
- Unte la salsa de frijoles sobre tortillas. Enróllelas, ¡y a comer!
- Unte la salsa de frijoles sobre galletas de grano integral.
- Cubra el pan árabe con la salsa de frijoles.

## Disfrute de estos alimentos con vitamina C:

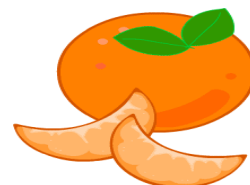
100% jugos con 100% vitamina C

Brócoli, col, tomates

Naranjas, pomelos, clementinas

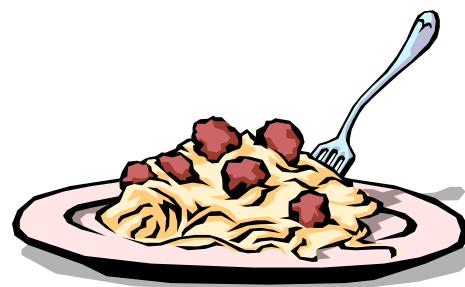
Kivi, fresas, papaya

Sandía y otros melones



## El espagueti y las albóndigas

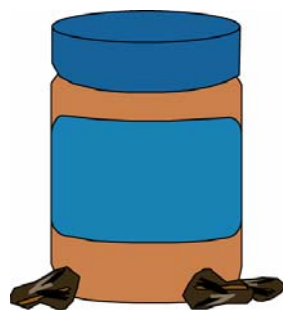
- 3/4 taza las carne
- 1/3 taza migaja de pan
- 1 cucharita oregano
- 1 huevo
- 1/2 taza el espagueti salsa
- 8 onza el espagueti



1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe una hoja de la galleta con el aceite vegetal que cocina el aerosol.
2. Desmenuce la carne picada en un tazón de fuente que se mezcla grande. Agregue las migajas de pan, orégano, y huevo. Ingredientes de la cosechadora a fondo.
3. Ruede la mezcla de la albóndiga en las bolas 1/2-inch y colóquela en la hoja de la galleta.
4. Cueza al horno en el horno por 16-18 minutos.
5. Cocine el espagueti en un pote grande según direcciones del paquete.
6. Quite las albóndigas y las pastas excesivas del servicio con la salsa del espagueti.
7. Diversos tallarines de las pastas del intento para la variedad.

## Meriendas con mucho hierro

- Crema de cacahuete sobre pan, pan tostado o galletas.
- Trozos de manzanas o bananas con crema de cacahuete.
- Los cereales con mucho hierro: una merienda divertida para comer con las manos!
- Cereal con mucho hierro y leche.
- Mezcla de granola, nueces, frutas secas y cereal.
- Burritos de frijoles, salsa de judías refritas.
- Lonjas finas de jamón o pavo: enróllelas alrededor de un palito de pan, ¡y a comer!
- Albóndigas
- Huevos cocidos: quite la cáscara, ¡y a comer!



El hierro ayuda a mantener sangre sana llevando el oxígeno a todas las células de sangre.

¡Ayude a mantener a sus niños sanos proporcionando altas fuentes del alimento del hierro a través del día!



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.

#### 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

## Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.  
Copyright 2007

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

**Universidad de California**  
**Extension Cooperativa**  
**11477 E Avenue**  
**Auburn, CA 95603**  
**Teléfono: 530-889-7350**  
**Fax: 530-889-7397**  
**Correo Electrónico: [ceplacer@ucdavis.edu](mailto:ceplacer@ucdavis.edu)**  
**La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>**