



# KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Marzo 2007

## ¡Comida sana, niños sanos!

Los niños aprenden mucho durante los primeros 5 años de vida. Desarrollan hábitos que durarán toda la vida.

¡Ayude a su niño a desarrollar hábitos alimenticios sanos para una vida larga y sana!

- **Coma con su niño y dé un buen ejemplo.** Los niños aprenden al ver lo que hace usted.
- **Coma los mismos alimentos con su niño.** No prepare alimentos diferentes para su niño.
- **Ofrezca frutas enteras para la merienda.** Muchos niños toman demasiado jugo y no comen frutas enteras como naranjas, uvas y manzanas. Limite el jugo a 6 onzas al día o menos.
- **Sirva verduras para el almuerzo y la cena.** Agregue verduras a las sopas, los estofados los tacos, los sofritos, los guisados y las ensaladas.

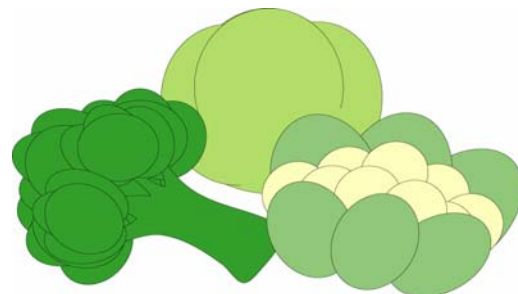
- **Sirva leche descremada o al 1% en las comidas.** La leche descremada o al 1% es la mejor elección para niños mayores de 2 años, a menos que su niño necesita subir de peso.
- **Ofrézcale agua a su niño cuando tenga sed.** Limite las bebidas azucaradas, como los refrescos.
- **Ofrezca 3 comidas y 2 ó 3 meriendas a su familia al día.** Merendar todo el día no es buena idea. Su niño podrá pasarse de peso.
- **Ofrezca nuevos alimentos en las comidas.** Deje que su niño la vea probando y disfrutando de nuevos alimentos. Pídale a su niño que pruebe nuevos alimentos.





## Rollos de col

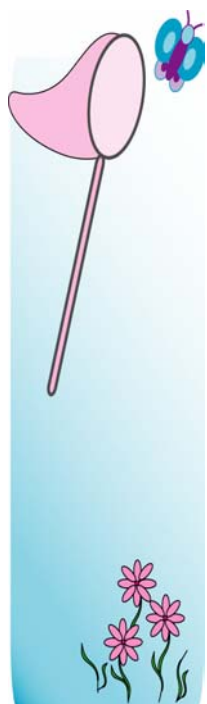
¡Los niños pueden ayudar a "enrollar" este platillo!



- 1 cabeza de col mediana
- 1 libra de carne magra o pavo molido
- $\frac{1}{4}$  de taza de cebolla triturada
- 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 lata de 14.5 onzas de tomate en trozos

1. Cocine la col: Saque el corazón de la col. Cocine la col en una olla grande con agua hirviente durante 15 minutos. Saque la col del agua. Desprenda 12 hojas grandes cuando la col esté blanda.
2. Cocine la carne: Cocine la carne en una sartén hasta que esté dorado. Escorra la grasa después de cocer. Agregue la cebolla y cocine 3 minutos más. Agregue la salsa de tomate, el arroz y el eneldo a la carne.
3. Haga los rollos: Ponga  $\frac{1}{4}$  de taza de la carne sobre una hoja de col. Doble las orillas y enróllelas hasta tapar el relleno,
4. Hornee los rollos: Vierta los trozos de tomate en un refractario para el horno. Coloque los rollos de col encima del tomate. Tápele y hornee a  $325^{\circ}$  durante 30 a 40 minutos.

## ¡Movimientos sanos!



¡Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física cada día! Consiga a sus niños que se muevan con las actividades de la diversión que se pueden jugar dentro o hacia fuera.

- **Bowling jugoso:** Instale 6 latas congeladas vacías del jugo en un extremo de un cuarto. Esté parado en el otro extremo con una bola bouncy y ruede la bola en las latas. Cuente el número de las latas golpeadas abajo.
- **El bailar de la helada:** Música y danza del juego. Una vez que la música pare, cada uno debe congelar. Comience a bailar otra vez cuando se adelanta la música otra vez.
- **Venda que marcha:** Marcha alrededor de un cuarto con los instrumentos hechos en casa tales como alubias secas en un tarro o cucharas y potes.

**Premie a su niño con amor, no comida. Los niños deben comer cuando tienen hambre y no como un premio.**



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](mailto:ceplacer@ucdavis.edu)**  
**La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>**