



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Mayo 2007

Bebidas azucaradas

Algunos niños toman muchas bebidas azucaradas, como refrescos, bebidas deportivas y bebidas de frutas.

Hay muchas calorías en las bebidas azucaradas.

Un niño puede alcanzar sobrepeso si toma bebidas azucaradas.

Las bebidas azucaradas aumentarán el riesgo de sobrepeso para su niño.

- Los niños pueden alcanzar sobrepeso por lo que toman, no por lo que comen.
- Los niños saben cuánto deben comer. Comerán cuando tienen hambre. Dejarán de comer cuando estén satisfechos.
- Tomar bebidas azucaradas no es igual a comer alimentos sólidos. Las calorías de estas bebidas no satisfacen tanto como las calorías de los alimentos sólidos.

Puede que las bebidas azucaradas no satisfagan el apetito de un niño.

- Algunos niños pueden tomarse una bebida azucarada grande y todavía comer normalmente.
- Algunos niños tomarán bebidas azucaradas todo el día. ¡Puede resultar en muchas calorías extras y caries!



Un refresco de 12 onzas tiene 150 calorías.

- El niño de preescolar promedio necesita unas 1400 calorías diarias.
- Si toma 1 refresco al día, son 1050 calorías adicionales en una semana.
- Un niño de edad preescolar que come normalmente y se toma un refresco de 12 onzas cada día aumentará una libra extra al mes, o ¡15 libras extras en un año!

¡Limite las bebidas azucaradas!

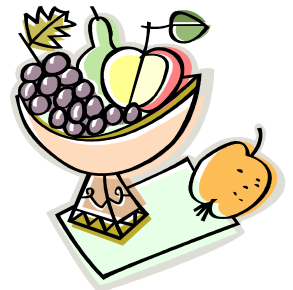
- **Dele agua entre comidas.**
¡Un vaso de agua fría es delicioso!
- **Ponga una jarra de agua fría en la nevera.** A los niños les gusta tomar el "agua especial".
- **Elimine las bebidas azucaradas de su casa.** Si tiene estas bebidas en la nevera, su niño las querrá tomar.
- **Limite el jugo de fruta a 4 a 6 onzas al día o menos.** Demasiado jugo puede ser problemático.
- **Limite las bebidas deportivas.** Tienen mucho azúcar y muchas calorías, al igual que los refrescos. ¡Su niño activo necesita agua y comida real!
- **Meriende frutas y vegetales.** Ison buenas fuentes de agua! Los niños tendrán menos sed cuando merienden frutas y vegetales.
- **Su niño aprende observándola.** Tome agua y limite los refrescos.



Meriende frutas

Tenga fruta fresca a mano en su refrigerador este verano.

- ♦ Uvas rojas y verdes
- ♦ Fresas, arándanos y frambuesas
- ♦ Manzanas y puré de manzana
- ♦ Kiwis, mangos, papayas
- ♦ Sandía, melónes
- ♦ Naranjas y clementinas
- ♦ Piña



Fresa refrescante

1 taza de fresas frescas o congeladas
1 taza de leche desnatada
1 taza de sorbete de fresa

1. Bata todos los ingredientes hasta que la mezcla esté uniforme.

Batido de naranja

1/2 taza de jugo de naranja
1 taza de yogur congelado o de leche
4-5 cubitos de hielo

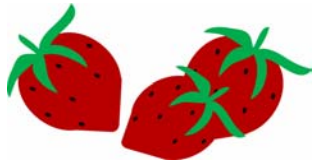


1. Bata todos los ingredientes hasta que la mezcla esté uniforme. Sirva.
2. Agregue los melocotones o las fresas frescos para la variedad.

Batido de fresa y naranja

- 2 tazas de fresas frescas o congeladas
- 1 banana
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de yogur congelado de bajo contenido graso

1. Bata todos los ingredientes hasta que la mezcla esté uniforme.



Fresas - ¡una delicia de primavera!

- ◆ Las fresas son buenas para la salud. Son una fuente excelente de vitamina C.
- ◆ Meriende fresas frescas. ¡Disfrute su sabor con su niño!
- ◆ Unte las fresas con yogur de sabor de bajo contenido graso.
- ◆ Ponga fresas sobre su sandwich de crema de cacahuete.



La sonrisa de su niño

No hay nada más dulce que la sonrisa de su niño. Esa sonrisa comienza con dientes saludables.

- ◆ Cepíllese los dientes después de comer.
- ◆ Ayude a su niño a cepillarse y a usar hilo dental hasta que tenga 6 ó 7 años.
- ◆ Use pasta dental con flúor.
- ◆ Póngale una cantidad de pasta dental del tamaño de un chícharo en el cepillo de su niño. Enséñele a escupirla después de cepillarse los dientes.
- ◆ Tome agua con flúor. Si su agua no lo tiene, pídaselo a su doctor o dentista.
- ◆ Limite el jugo de fruta a 4 a 6 onzas o menos al día. Si toma bebidas azucaradas durante el día, puede causarle caries.
- ◆ Tenga solo 2 ó 3 meriendas planeadas cada día. Merendar todo el día puede causar caries.
- ◆ Quítele el biberón a su niño antes de que cumpla 1 año.
- ◆ Use tazas antiderrames sólo durante las comidas y las meriendas. No deje que su niño ande por la casa con una taza. Déjela en la cocina después de beber.
- ◆ Lleve su niño al dentista cuando tenga 1 año.



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 2007

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>