



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Junio 2007

Toma leche desnatada o al 1%

Su niño necesita mucho calcio para tener huesos fuertes que le durarán toda la vida. La leche es la fuente principal de calcio en su dieta. Pero, ¿qué tipo de leche debe tomar su niño?

Cuando su niño tenga 2 años de edad, puede tomar leche desnatada o al 1%.

Sólo los niños que están bajos de peso deben tomar leche entera o al 2%.

Si no está segura de qué tipo de leche debe tomar su niño, consulte con su médico.

Muchas familias toman leche entera o al 2%. Muchos de nosotros la tomamos de niños. Tendemos a tomar la leche que tomamos de niños. ¡Nuestros hábitos alimenticios comienzan temprano!

La leche entera y al 2% son grandes fuentes de grasa en nuestras dietas. 1 taza de leche entera tiene tanta grasa como 5 tiras de tocino.



La leche al 2% no es baja en grasa. 1 taza de leche al 2% tiene tanta grasa como 3 tiras de tocino.

La leche desnatada no tiene grasa. Cambiar a la leche desnatada o al 1% es una buena manera de reducir la grasa en la dieta.

¡Haga un cambio!

Cambie a la leche desnatada o al 1% en su familia.

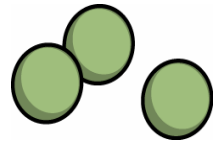
Sus niños crecerán disfrutando la leche desnatada o al 1%.

Será la leche que prefieran en la escuela y por el resto de sus vidas.



Judías, chícharos y vainas

¡Disfrute los vegetales frescos!



Judías verdes con jamón

Sírvalas con tostadas y un vaso de leche para un almuerzo fácil.

1 libra de judías verdes crudas
 $\frac{1}{2}$ taza de jamón picado
 $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite vegetal
 $\frac{1}{4}$ taza de cebolla picada
sal y pimienta al gusto

1. Lave las judías y quíteles los tallos.
2. Caliente el aceite en una sartén grande. Cocine la cebolla en el aceite sobre fuego moderado durante 2 minutos hasta que esté blanda.
3. Agregue las judías, el jamón y agua a la sartén.
4. Condimente con sal y pimienta.
5. Tape y cocine sobre fuego moderado durante 20 minutos, revolviendo a menudo, hasta que las judías estén blandas. Añada más agua si necesita.

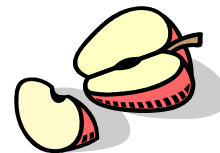


Vainas chinas

¡Un vegetal que le encanta a los niños!

2 tazas de vainas crudas o congeladas
1 lata de 4 onzas de champiñones, escurrida
 $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de salsa de soja

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Añada las vainas y cocine 3 a 4 minutos hasta que estén blandas. Revuelva a menudo y añada un poco de agua si es necesario.
2. Agregue los champiñones y la salsa de soja. Cocine 1 minuto más y sírvalas.



Chícharos con manzana

¡El jugo de manzana le da un sabor dulce a los chícharos!

3 tazas de chícharos crudos o congelados
1 manzana mediana, sin corazón y en rebanadas
 $\frac{1}{2}$ taza de jugo de manzana
1 cucharada de maicena

1. Mezcle el jugo y la maicena en una sartén mediana. Cocine y revuelva hasta que la mezcla esté espesa con burbujas.
2. Agregue los chícharos y la manzana. Cocine 2 minutos, revolviendo a menudo. Sírvolos.

¡Más leche, por favor!

¿Le sobra leche?
Úsela en sus platos favoritos.



- Haga chocolate caliente con leche en vez de agua. El polvo de chocolate tiene poco o ningún calcio. Agregue calcio en forma de leche.
- Agregue leche a la sopa de tomate enlatada.
- Haga pudín. Las mezclas instantáneas de pudín son rápidas y fáciles de hacer.
- Use leche en los macarrones con queso, las papas gratinadas y el puré de papas.
- Bata leche con hielo y jugo de naranja. Agregue fresas o una banana.
- Haga tostadas a la francesa. Bata 3 huevos con 1 taza de leche. Unte el pan con la mezcla y fría en una sartén con un poco de aceite. Tueste los dos lados del pan.

¡A mi niño le encanta la leche! ¿Puede tomar toda lo que quiera?



- ♦ Algunos niños pueden tomar mucha leche. Los niños preescolares necesitan 16 onzas de leche al día. Si su niño toma más de 24 onzas de leche al día, probablemente es demasiada.
- ♦ Si toma demasiada leche, esta puede reducir el apetito de su niño. Puede que llene la barriguita con leche en vez de llenarla con otros alimentos como frutas, vegetales, carnes y granos integrales.
- ♦ Algunos niños se comen toda su comida además de tomar mucha leche. Puede ser problemático si su niño está con sobrepeso.

Si su familia no está segura sobre cambiar a leche desnatada, hágalo lentamente.

Cambie de leche entera a leche al 2%.
Luego cambie de leche al 2% a leche al 1%.
Y luego de leche al 1% a leche desnatada.

¡Hasta puede mezclar las leches para cambiar lentamente la leche de su familia!



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
La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>