



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

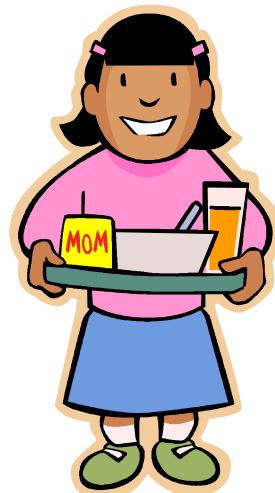
Septiembre 2007

Niños golosos

Los niños tienen estómagos pequeños, y necesitan merendar. Tres comidas diarias no son suficientes. Necesitan estas 3 comidas junto con 2 ó 3 meriendas entre ellas.

Algunos niños parecen merendar todo el día. ¿Puede ser un problema? ¡Sí!

- ♥ Los niños pueden tener **sobrepeso**. Comen no porque tengan hambre, sino porque la comida está disponible y tiene buen sabor. Algunos niños comen porque están aburridos. Ahora es muy fácil comer de más.
- ♥ Los niños pueden padecer de **mala nutrición**. Los niños que meriendan todo el día suelen no comer muy bien a la hora de comer. No tienen hambre. Sus dietas pueden carecer de proteína, hierro y calcio.



Meriendas planeadas

Ofrezca meriendas a horas planeadas. Las meriendas son importantes, pero su niño debe comer con su familia.

- ♥ Trate de mantener 2 horas entre las comidas y meriendas.
- ♥ Si almorzaron a las 12:00, no sirva la merienda hasta las 2:00.
- ♥ Si van a cenar a las 5:00, no sirva la merienda después de las 3:00.

¡Las meriendas deben estar planeadas y ser nutritivas!

- ♥ Ofrezca 1 merienda entre el desayuno y el almuerzo.
- ♥ Ofrezca 1 merienda entre el almuerzo y la cena.
- ♥ Ofrezca 1 merienda antes de que su niño se acueste.

Cambiar a un goloso

¿Tiene un niño a quien le gusta merendar todo el día?
¡Puede cambiarle este hábito!

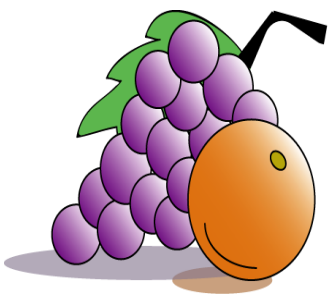
- ♥ **¡Establezca un plan de comidas y sígalo!** Un ejemplo: 7:00 desayuno, 9:30 merienda, 12:00 almuerzo, 2:30 merienda, 5:00 cena y 7:30 merienda.
- ♥ **Siga el mismo plan con su niño.** Coma a la misma hora. Su niño aprende observándola a Ud. y a los demás.
- ♥ **Sea consistente.** Puede tomar al menos 2 semanas con un nuevo horario para cambiar a un goloso. ¡Tenga paciencia!
- ♥ **Hable de la sensación de hambre y de satisfacción con su niño.** Hable de la barriga de su niño y de la de Ud. "Ruge cuando tiene hambre", "Está contenta después de comer, se siente mejor."
- ♥ **Deje que su niño decida cuánto comer.** Ofrezca comidas y meriendas planeadas. Deje que su niño decida cuánto va a comer.



Habrán comidas o meriendas en las que su niño no tendrá hambre y no querrá comer. Está bien. Habrá otra comida o merienda más tarde.

Meriende frutas frescas

Frutas: la merienda ideal

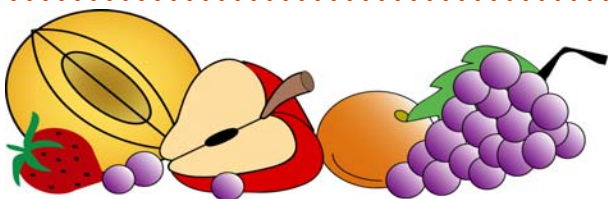


- ♥ Las frutas son mejores para los dientes de su niño que los dulces, los chips y las galletas, que tienen mucho azúcar y causan caries.
- ♥ Es menos probable que las frutas causen problemas de sobrepeso.
- ♥ Las frutas no arruinarán el apetito de un niño en la próxima comida.
- ♥ Meriende frutas con su niño.
- ♥ Los niños imitan lo que hacen sus padres y otros adultos.

Meriendas simples

¡Las meriendas pueden ser rápidas y fáciles!

- ◆ Pele una naranja y sepárela en gajos
- ◆ Corte una banana en rebanadas
- ◆ Parta uvas en dos
- ◆ Corte rodajas de manzana, mango, papaya o kiwi
- ◆ Sirva puré de manzana
- ◆ Fresas, arándanos, frambuesas
- ◆ Trozos de melón o sandía
- ◆ Sirva fruta en conservas: melocotones, peras, albaricoques, mandarinas o cóctel de frutas.



¿Son los "rollitos de fruta" una buena elección?

No, estos rollitos son mayormente azúcar. Tienen muy poca fruta. Algunos sólo tienen 10% de jugo de fruta.

Es mejor ofrecer una merienda de 100% fruta, sin azúcar extra.

¡Coma fruta verdadera!

Bananas y Manzanas



- 1/2 banana, sin cáscara y rebanado
- 1 cucharadita de leche de 1% O leche sin grasa
- 1 cucharada yogur
- 1/2 pequeño manzana, quitar y rallar

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón y mézclelos bien.
2. Servir con galletas, pan integral o pan griega.

Meriendas divertidas

- ♥ **Frutas en brocheta:** coloque trozos de fruta blanda en palitos de pretzel.
- ♥ **Bananas heladas:** pele una banana y pártala en dos. Úntela con crema de cacahuete y cereal aplastado, y envuélvala en papel de cera. Congélela.
- ♥ **Ponga fruta en el yogurt:** rebanadas de fresa, arándanos, trozos de melocotón o piña) y granola.
- ♥ **Bata fruta fresca o fruta en conservas.** Vierta el batido en copitas de plástico y congélelas. Sirva con una cuchara para una merienda helada del verano.
- ♥ **Parta un kiwi en dos y cómallo con una cuchara.**
- ♥ **Unte fruta con yogur de sabor de bajo contenido graso.** Use trozos de melón de la China o melón dulce, melocotón, pera, manzana, frambuesas o fresas.



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

Coalición de Nutrición

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

SHARON K. JUNGE, Nutrition, Family
and Consumer Sciences Advisor

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>