



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Enero 2008

Frutas del invierno

A los niños les encanta el sabor fresco y dulce de las naranjas y las clementinas.

A los padres les encanta la vitamina C que mantiene saludables a sus niños durante los meses de invierno.

¡Disfruten las frutas del invierno cuando tengan el mejor sabor!

Las naranjas y las clementinas tienen su temporada pico durante enero, febrero y marzo.

Durante estos meses tienen el mejor sabor y el mejor precio.



Delicias dulces:

Pele clementinas o naranjas y sepárelas en gajos.

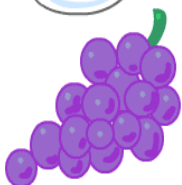
- Agregue gajos de clementinas o naranjas a la ensalada de col o al requesón.
- Agréguelos a la ensalada de atún o de pollo.
- Añada gajos de clementinas o naranjas a una ensalada de lechuga.
- Úntelos con yogur de sabor.
- Rocíe gajos de naranja con azúcar moreno y canela. Ase en el horno hasta que el azúcar se derrita. Sirva sobre helado.

Parta una naranja en dos y cómlala con una cuchara. La mandarina en conserva es una buena fuente de la vitamina C!

Porciones para niños

¿Cuánto debe comer su niño?

Su apetito puede cambiar de un día para el otro.



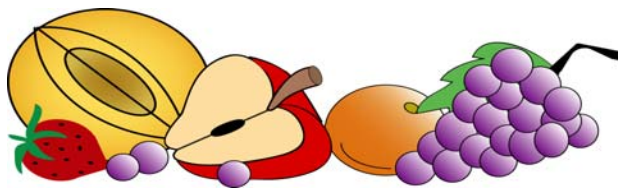
- Puede que parezca difícil saber cuánto servir a la hora de comer. La mejor manera de alimentar a su niño es dejar que coma según su apetito.

Deje que su niño aprenda a prestar atención a su cuerpo.

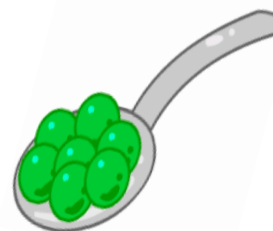
- Su niño aprenderá a comer cuando tiene hambre, y a dejar de comer cuando siente satisfecho.
- No obligue a su niño a comer.
- No lo pare de comer si tiene hambre.

¿Qué deben hacer los padres?

- **Ofrezca 3 comidas nutritivas al día.** Planee un desayuno, un almuerzo y una cena. Las comidas pueden ser simples y saludables.
- **Ofrezca 2 ó 3 meriendas al día.** Ofrezca pequeñas cantidades de alimentos saludables.



- **Coma con su niño.** Su niño aprende al observarla a usted.
- **Sirva porciones para niños.** Ofrezca la mitad de una porción de adulto a su niño. Deje que él pida más si tiene hambre.
- **Evite porciones grandes.** Los niños pudieran comer de más si se les sirve grandes porciones.
- **No hable de cuánto come su niño.** Puede que él aprenda a controlarla comiendo más o menos.
- **Haga que su niño se siente a la mesa durante la comida.** Apague el televisor.
- **Deje que su niño abandone la mesa cuando todos hayan terminado.** No obligue a un niño a que se quede en la mesa.
- **Deje que su niño decida cuánto va a comer.** No premie, ni soborne, ni obligue a su niño a comer.



Ensalada de frutas fácil

- 3 mandarinas, pelados y rebanados
- 1 manzana, cortar y rebanados
- 1 peras, cortar y rebanados
- 2 plátanos pelados y rebanados
- $\frac{1}{4}$ taza 100% jugo de naranjas
- 1 cucharada yogur



1. Mezcle el las manzanas, las peras, laz mandarinas, y las bananas en un bol.
2. Echar jugo de naranjas sobre de frutas.
3. Sírvala con 1 cucharada yogur.

¿Cuánta fruta debo ofrecerle a mi niño cada día?

Niños y niñas de dos años

Niñas de tres años

Ofrézcales 1 taza de fruta al día.

Niños de tres años

Niños y niñas de cuatro o cinco años

Ofrézcales una taza y media de fruta al día

Sirva porciones apropiadas para un niño.

Deje que él pida más.

Deje que su niño decida cuánto comerá.

Los niños pueden ayudar con esta ensalada.

Su niño puede:

- Cortar la banana con un cuchillo de plástico (no use uno afilado)
- Verter la fruta en el bol.
- Ayudar a mezclar la fruta.





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-EI Condado de Placer
Respaldo por la
Comisión de Niños y Familias

SHARON K. JUNGE, NFCS 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>