



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Febrero 2008

La Sonrisa de un niño

No hay nada más dulce que la sonrisa de su niño. Su sonrisa comienza con dientes saludables. Ayude a su niño a tener una sonrisa saludable al cuidarles los dientes.



Tal vez se acuerda del primer diente de su niño. El primer diente suele salir a los seis meses de edad. Entre 2 y 3 años de edad, los niños suelen tener los 20 dientes de leche.



¡Estos dientes son importantes!

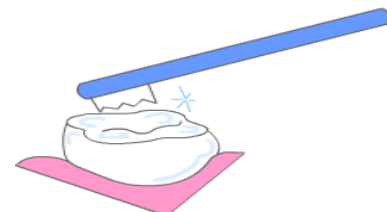
Los bebés los necesitan cuando aprenden a comer. Los dientes de leche también ayudan a los bebés a aprender a hablar. Además, le dan forma a la cara y la mandíbula de su niño, y aseguran que los dientes de adulto crezcan rectos.



Los dientes de adultos salen a los 5 ó 6 años de edad.

Los dientes adultos saludables comienzan con dientes de leche saludables.

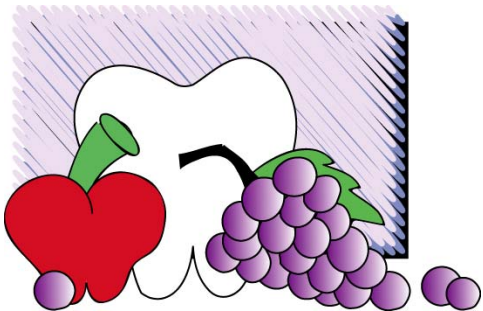
- Ayude a su bebé a cepillar y usar hilo dental hasta que tenga 6 ó 7 años.
- Cepílese los dientes dos veces al día, por la mañana y antes de cama.
- Use pasta de dientes con fluoruro.
- Sólo use una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un chicharo en el cepillo de su niño. Enséñele a escupir después de cepillarse.
- Tome agua con fluoruro. Si su agua no lo tiene, pídele suplementos de fluoruro a su médico o a su dentista.
- Use suplementos de fluoruro (o agua con fluoruro) hasta que su niño tenga 16 años.



Para masticar

Los alimentos pegajosos y azucarados pueden causar caries. Ofrezca estas meriendas saludables:

- Fruta fresca - rebanadas de manzanas, bananas, gajos de naranjas o clementinas, trozos de piña o kiwi
- Frutas en jugo - duraznos, peras, cóctel de frutas o mandarinas en conserva
- Yogur con bayas - fresas, arándanos o frambuesas
- Cereales secos - avena, todo granos
- Palitos o rebanadas de zanahoria
- Trozos de brócoli o coliflor
- Queso en rebanadas o tiras, requesón
- Huevos cocidos
- Rollitos de pavo o jamón - enrolle una lonja de pavo o jamón alrededor de un palito de pan
- Rollitos de lechuga - enrolle una hoja de lechuga alrededor de una lonja de pavo, jamón o queso
- Tacos o quesadillas



¡Guarde caries lejos!

- Ofrézcale agua entre las meriendas y las comidas.
- Limite el jugo a 6 onzas diarias. Si toma jugo y otras bebidas azucaradas durante el día, puede causarle caries.
- No deje que su niño vaya a la cama con un biberón o una taza entrenadora.
- Ofrézcale 2 ó 3 meriendas planeadas durante el día. Si su niño merienda todo el día, sus dientes sufren y puede tener caries.



Quesadillas

Sírvalas con sopa de tomate o chili en el almuerzo.

Añada pedazos de pollo cocido para hacer quesadillas de pollo.

Spray de aceite vegetal

4 (8 pulgada) tortillas de harina

1 taza de queso baja en grasa, rallada

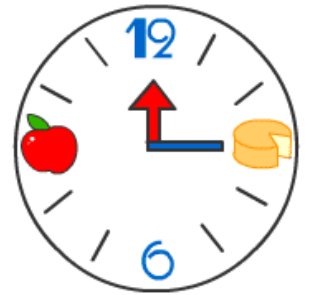
Salsa

1. Rocía un sartén con el spray de aceite y caliente el sartén sobre fuego lento.
2. Ponga la tortilla en la sartén y espolvoree con $\frac{1}{4}$ taza de queso.
3. Tape y cocine por $1\frac{1}{2}$ minutos o hasta que el queso se dirrita.
4. Quite la tortilla del sartén y doblelo por la mitad.
5. Repita el proceso con las tortillas y el queso restantes.
6. Corte cada quesadilla en 4 pedazos.
7. Sirva con salsa.

Meriendas inteligentes

¡Proteja los dientes de su niño!

- ♥ Comer muchos dulces durante el día puede causar caries. Las bacterias viven en la boca de su niño (y en la suya). Estas bacterias usan azúcar para hacer ácidos. Estos ácidos causan caries. ¡Limite los dulces!
- ♥ Si mantiene los dulces en la boca durante mucho tiempo, puede causar caries. Chupar una paleta mantiene el azúcar en la boca durante mucho tiempo. Tomar jugo y bebidas azucaradas a menudo puede causar caries.
- ♥ Los dulces pegajosos se pueden pegar a los dientes de su niño y causar caries, tanto como los rollitos de fruta. Elija fruta verdadera en las meriendas.

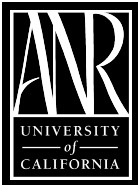


¿Quién observa a quién?

- ¿Quiere que su niño coma meriendas saludables? Cómalas con su niño. Su niño no querrá comerse una manzana si usted come golosinas. ¡Coma una manzana con él!
- Los niños quieren comer lo que ven. Guarde solo meriendas saludables en la casa. No compre refrescos, chips y dulces cada vez que van a la tienda. Usted puede controlar lo que hay en la alacena.
- Está bien comer dulces de vez en cuando, pero no todos los días. Es suficiente una o dos veces a la semana. Cuando come algo dulce, que la porción sea pequeña. ¡Su niño observa y aprende!



**¡Su niño está observando!
Practique buenos hábitos
dentales con su niño.**



PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE
UNIVERSITY OF CALIFORNIA
11477 E AVENUE (*Building 306, DeWitt Center*)
AUBURN, CA 95603

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

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.

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>

Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.

Copyright 2008

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos medicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.