



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Marzo 2008

Hábitos saludables

No hay nada más fuerte que el hábito. Su niño aprende hábitos que le durarán toda la vida.

¡Usted quiere que aprende hábitos saludables!

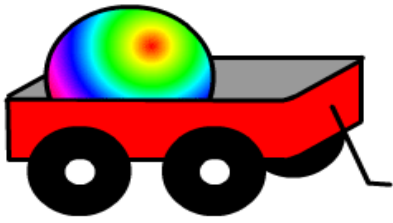
¡Coma sanamente!

- Tome leche descremada o al 1%. Los niños mayores de 2 años pueden tomar leche descremada o al 1%. Estos tipos de leche tienen poca grasa y calorías.
¡Elija una leche saludable para su familia!
- Coma al menos 5 raciones de frutas y vegetales cada día. Sirva al menos una fruta o vegetal en cada comida. Meriende frutas y vegetales.
- Tome más agua. El agua es una opción saludable.
- Limite la gaseosa y otras bebidas azucaradas. Pida leche o agua si comen fuera. Sirva leche con la comida en casa. No tenga bebidas azucaradas en la nevera.
- Elija granos integrales al menos en la mitad de los granos que coma. Coman más panes, pasta y cereales de grano integral.

¡Sean activos!

- Mire menos televisión. Planee mirar menos de dos horas al día. Apague el televisor durante las comidas y las meriendas.
- Jueguen en familia. Den un paseo, vayan al parque o jueguen en el patio. Practiquen un deporte. Pruebe patinar, montar en bicicleta o alpinismo con sus niños.
- ¡Salgan fuera! Los niños que juegan afuera son más activos. Busque un lugar seguro para jugar con su niño.
- Busque otros niños con quien jugar. Vayan al parque o a la playa local. Es divertido jugar con otros.
- Únase a un grupo de juego o programa preescolar con otros niños.





Juguetes activos

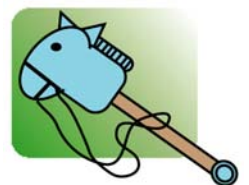
Compre juguetes que ayuden a su niño a ser más activo este verano.

- **Las pelotas.** Todo tipo de pelotas: balones grandes, pelotas blandas, pelotas de baloncesto y fútbol. Guarde las pelotas en una gran cesta y ¡prepárese para jugar!
- **Es divertido montar en los triciclos, las bicicletas y otros juguetes.** Busque un lugar seguro en el cual su niño puede montar: un parque, un camino, la acera o el patio de recreo de la escuela.
- **Compre un vagón.** A los niños les encanta meter su muñeca o peluche favorito en un vagón y tirarlo. También son divertidos de tirar en el patio, en el parque o en la playa para recoger tesoros como rocas, caracoles y ramitas.
- **Son divertidos los juguetes que pueden empujar.** Pruebe carritos de compras, cochecitos y otros juguetes. A los niños les encanta imitar a sus padres.
- **Los juguetes para la playa.** Baldes, palas, camiones y otros juguetes se pueden usar para construir castillos, casas, ríos y presas en la arena.

Hábitos de comer sanamente

Los niños pequeños adquieren hábitos de comer sanamente en la mesa de la familia. ¡Disfrute la hora de la comida con la familia!

- **Ofrézcale comidas y meriendas sanas a su familia.** Un padre puede decidir qué tipo de alimento va a servir. Su niño decidirá cuánto va a comer de éste.
- **Ofrezca 3 comidas y 2 ó 3 meriendas al día.** Si su niño se niega a comer una de ellas, ya habrá otra merienda o comida después. ¡No se preocupe!
- **Coma con su niño.** Su niño debe permanecer en la mesa durante las comidas. Su niño necesita el tiempo en familia, aun cuando no esté comiendo. ¡La hora de la comida es la hora de la familia!
- **Sea positivo cuando está comiendo.** Elogie a su niño. Dígale que está orgulloso de él. Sonríale, dele una palmadita en el hombro o un abrazo.
- **Coma lo mismo que come su niño.** Evite la tentación de ser un "cocinero rápido" y prepare diferentes platos para su niño.
- **Pruebe nuevas comidas y recetas con su familia.** Deje que su niño la vea probando y disfrutando los alimentos nuevos. Su niño aprenderá que probar nuevos alimentos es un hábito normal de su familia.
- **No obligue a su niño a comer.** Al obligarlo sólo le enseñará a su niño a odiar la hora de la comida. Deje que su niño decida cuánto va a comer.
- **Juegue con su comida.** ¡Diviértase! Cuando su niño juega con un nuevo alimento, está aprendiendo a comer ese nuevo alimento.

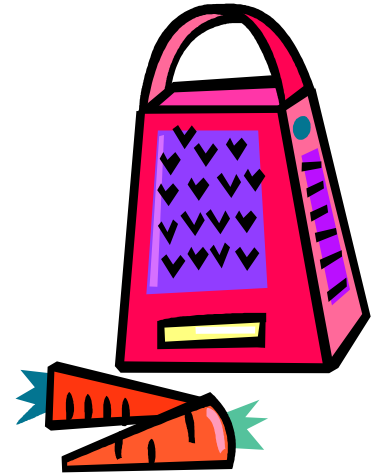


Zanahorias

Agregue zanahorias a las comidas favoritas de su familia para mejorar su valor nutritivo.

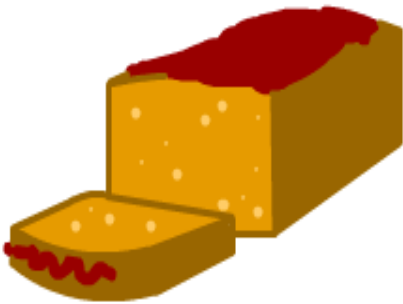
Puede agregar zanahorias ralladas a:

- ♥ Ensaladas de lechuga
- ♥ Mezclas de guisado
- ♥ Panes o molletes
- ♥ Sopas enlatadas o secas
- ♥ Albóndigas o pastel de carne
- ♥ Sándwiches
- ♥ Tacos



Pastelitos de carne

¡Un almuerzo divertido para los niños!



- 2 libras de carne o pavo molido magro
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla bien picada
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias ralladas
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa de barbacoa
- $\frac{1}{2}$ taza de galletas saladas aplastadas

1. Parta los huevos en un bol grande. Bátalos con un tenedor hasta que se cuajen.
2. Agregue el resto de los ingredientes a los huevos. Mezcle bien.
3. Acomode la mezcla en una bandeja para molletes sin grasar. Rellene los hoyos hasta unos 2/3.
4. Hornee a 375° durante 20 a 25 minutos o hasta que pierda su color rosado.
5. Saque la carne de la bandeja. Ponga salsa de tomate, pico de gallo o queso rallado encima si desea.



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>

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2008

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