



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Abril 2008

¡Confortar con amor!

Los niños se inquietarán o se asustarán de vez en cuando. Su niño la necesita para calmarse.

No intente confortar a su niño con el alimento. ¡Confórtelo con el amor!

Ayude a evitar la rabieta:

- Evite las situaciones que inquieten o asusten a su niño.
- Deben dormir suficiente. Los niños que tienen sueño suelen inquietarse o asustarse más fácilmente. Si su niño se inquieta o se asusta, quédese tranquila.
- Ofrézcale a su niño 3 comidas y de 2 a 3 meriendas al día. Los niños con hambre suelen inquietarse o asustarse más fácilmente.
- Planee las citas o hacer los quehaceres inmediatamente después del desayuno, el almuerzo o la merienda.
- Conozca bien a su niño. Algunos niños pueden soportar una hora en la tienda o en la oficina. Otros sólo pueden soportar 15 minutos.
- No se burle de un niño. No deje que otros se burlen de él o lo asusten.



Si su niño se inquieta o se asusta, quédese tranquila. Su niño aprende de Ud. cómo calmarse.

Es importante que su niño aprenda a calmarse sin comer:

- ♥ No conforte con la comida. Su niño podría aprender que debe comer cuando esté inquieto.
- ♥ No soborne con la comida. Ayude a su niño a aprender a comportarse sin premios de comida.
- ♥ Abraze y sonríale a su niño. Deje que se sienta en su regazo.
- ♥ Háblele calmadamente a su niño. Explíquele lo que sucede. Si algo pudiera causarle dolor, dígaselo. Dígale siempre la verdad.
- ♥ Conforte a su niño con un juguete, una manta o un peluche favorito.
- ♥ Hable con su niño en una voz cómica o cántele una canción.
- ♥ Si su niño no se calma, llévelo a un lugar tranquilo. Ayudará a su niño a enfrentarlo. Ud se sentirá mejor y su niño también.

Los refrescos y los niños

Hoy en día, los niños toman muchas bebidas azucaradas como los refrescos, los jugos de fruta y otras bebidas dulces. ¡Esto puede ser un problema!

- ♥ **Los niños estarán más propensos a adquirir sobrepeso o ponerse obesos.** Hay muchas calorías en las bebidas azucaradas. Una lata de soda de 12 onzas puede tener 150 calorías.
- ♥ **La dieta de un niño tiende a contener menos calcio que lo normal.** Si su niño bebe refrescos a la hora de comer, probablemente no bebe suficiente leche. Su niño de pre-escolar necesita 16 onzas de leche al día.
- ♥ **Los niños pueden desarrollar caries.** El azúcar de los refrescos puede causar caries. Un niño que toma muchas bebidas azucaradas tiene más probabilidad de desarrollar caries.

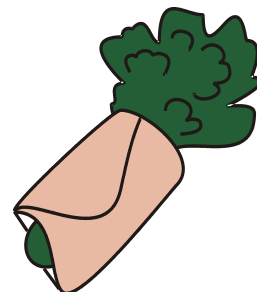


Rollos de jamón

Los niños pueden enrollar jamón alrededor de palitos de brócoli. ¡Les encanta comer lo que ayudan a preparar!

2 tazas de palitos de brócoli, hervidos
6 lonjas de jamón
 $\frac{1}{2}$ taza de salsa de queso (pruebe salsa de queso suave para tacos)

1. Ponga 1 palito de brócoli en una lonja de jamón y enróllelo.
2. Haga lo mismo con los demás palitos y el resto del jamón.
3. Coloque los rollos en una fuente para el horno. Vierta la salsa de queso sobre los rollos.
4. Cubra la fuente y hornee a 350 grados durante 10 minutos, o hasta que estén calientes.
5. Sirva.



Comidas para niños

Haga elecciones saludables con su niño en los restaurantes.

- ♥ **Elija lo mejor para su niño.** Las hamburguesas tienen menos grasa que los pedacitos de pollo. Los sándwiches de jamón y pavo son buenas elecciones. La pizza de queso es más saludable que la pizza de embutido o de pepperoni.
- ♥ **Evite las comidas extra grandes.** Hay suficiente alimento en una comida para niños, de tamaño normal. Algunos niños comerán demasiado cuando se les sirve grandes porciones de comida.
- ♥ **Traiga una fruta o vegetal consigo al restaurante.** Deje que su niño se lo coma mientras esperan la comida. Las latas pequeñas de frutas, las bananas y los gajos de naranja son buenas elecciones.
- ♥ **Pida agua o leche.** Evite los refrescos, que tienen mucho azúcar y poco valor nutritivo.

Calzones de pizza

¡Prepare estos sándwiches con su niño!
Congélelos para una comida rápida más tarde.



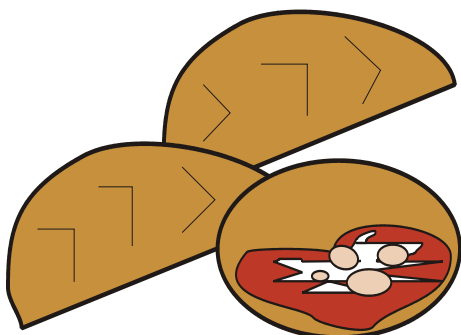
- 1 barra de masa de pan de 16 onzas
- 1 frasco de salsa de pizza de 12 onzas
- 3/4 taza de queso mozzarella rallado
- 1 taza de jamón o pavo ahumado, picado
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1/2 taza de zanahorias ralladas (opcional)
- 1/2 taza de espinacas picadas (opcional)

1. Divida la masa en 6 partes iguales. Aplaste cada parte en un círculo de 6 pulgadas.
2. Deje la masa mientras Ud. prepara el relleno. Mezcle la salsa, el queso mozzarella, el jamón o el pavo y el queso parmesano en un bol.
3. Agregue las zanahorias, las espinacas y los hongos al gusto. Divida el relleno entre los 6 círculos y espárzalo sobre una mitad de cada círculo, hasta media pulgada del borde.
4. Doble cada círculo, presionando el borde doblado con un tenedor. Haga agujeros pequeños en el lado con el tenedor.
5. Rocíe la fuente ligeramente con spray para cocinar. Coloque los calzones en la fuente y hornéelos a 375 grados durante 20 minutos.

Para congelar los calzones: Déjelos enfriar después de hornear. Colóquelos en una bolsa para el congelador y congélelos. Puede conservarlos hasta un mes.

Para calentar los calzones: Quite los calzones de la bolsa y caliéntelos en el horno a 350 grados durante 10 minutos o hasta que estén calientes.

Más calzones



- ♥ **Calzones de jamón y queso:** Rellene cada calzón con 1/4 de taza de jamón picado y 2 onzas de queso americano.
- ♥ **Calzones de pavo:** Rellene cada calzón con 1/4 de taza de pavo picado, 1/4 de taza de espinacas picadas y 2 onzas de queso rallado.
- ♥ **Calzones de queso:** Rellene cada calzón con 1/4 de taza de queso mozzarella, con 1/4 de taza de requesón, 2 cucharadas de tomate picado y una cucharadita de sazónador italiano.



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, NFCS Advisor

VICKY PANTELS, Program Representative

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.

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>