



# KidFood

Nutrition Matters

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Junio 2008

## Hamburguesas a la parrilla



El verano es propicio para comidas campestres, comidas al aire libre y reuniones familiares. Éstas son ocasiones perfectas para disfrutar con su familia de una buena comida.

¡Las hamburguesas son una comida fácil y rápida, que a los niños les encanta!

Prepare hamburguesas saludables y seguras:

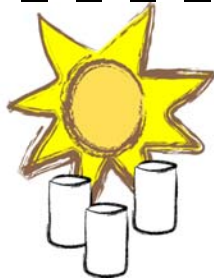
- Compre picadillo de carne sin grasa. Elija la mejor carne para su niño. El picadillo de carne sin grasa tiene un alto contenido en proteínas y poca grasa.
- Haga hamburguesas bien aplastadas y equeñas para su niño.
- Sirva las hamburguesas en panecillos. Los niños pequeños se divierten comiendo alimentos de su tamaño.
- Sírvale leche descremada o al 1% a los niños mayores de 2 años.
- Ofrezca una fruta o vegetal. Pruebe frutas a la parrilla. Sirva vegetales crudos con salsa para mojar. Pruebe frutas frescas.

En el verano son muy frecuentes también los días cálidos y soleados. Esto puede aumentar los riesgos de intoxicación con alimentos.

Ase comidas saludables y seguras para su familia este verano:

- ♥ Lávese las manos antes y después de preparar las hamburguesas.
- ♥ Lave los mostradores y utensilios con agua jabonosa caliente, después de que entren en contacto con la carne cruda.
- ♥ Use un termómetro para hamburguesas.
- ♥ Cocine las hamburguesas hasta que un termómetro colocado en la parte más gruesa de ellas, alcance al menos una temperatura de 160°F.
- ♥ Coloque los alimentos cocinados en un plato limpio. No ponga las hamburguesas cocinadas en el mismo plato que tenía el picadillo crudo sin lavarlo antes.



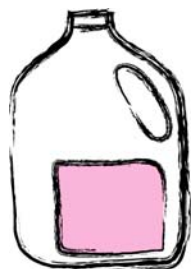


## Leches con sabores

Hay leches con sabor a banana o a naranja, junto con el tradicional sabor a chocolate y con sabor a fresa.

¿Son estas leches con sabores una opción saludable? ¡Sí, pueden serlo! Las leches con sabores tienen la misma cantidad de calcio que la leche pura. Es cierto que tienen también algunas calorías y azúcar agregadas. Pero son una opción más saludable que los refrescos y otras bebidas dulces.

Las leches con sabores tienen de 2 a 4 cucharaditas de azúcar adicionales por cada ración típica de 1 taza. Los refrescos pueden tener 10 cucharaditas de azúcar por cada lata de 12 onzas. Su niño consumirá menos azúcar y más calcio si toma leche con sabores que si toma un refresco.



## La leche es importante

Es difícil adquirir suficiente calcio sin tomar leche. Su niño necesita suficiente calcio para formar huesos fuertes para toda su vida. Su niño desarrollará el 90% de sus huesos desde que nace hasta alrededor de los 17 años.

Su niño de preescolar debe tomar entre 16 onzas de leche diarias. Tomar leche durante las comidas es una forma fácil de adquirir suficiente calcio. Ofrézcale leche descremada o al 1% a su niño, después de los 2 años.

### Si su niño se niega a tomar leche durante las comidas:



- ♥ **Tome leche con su niño.** A los niños pequeños les encanta copiar lo que ven hacer a los demás. Si usted y otros miembros de la familia toman leche, su niño querrá tomarla también.
- ♥ **Ofrézcale pequeñas cantidades de leche con las comidas.** No obligue a su niño a tomar leche. Anímelo a que se tome una pequeña cantidad. Espere a que pida más.
- ♥ **Ofrézcale leche en una taza especial.** Los ositos, los monos y los perritos en las tazas, pueden hacer divertida la hora de las comidas.
- ♥ **Use una taza pequeña.** Ofrézcale leche a su niño en una taza que él pueda manejar con facilidad.
- ♥ **Ofrézcale agua a su niño a la hora de las comidas si se niega a tomar leche.**
- ♥ **No le ofrezca jugos u otras bebidas dulces a la hora de las comidas.** Algunos niños rechazarán la leche si pueden tomar bebidas dulces.

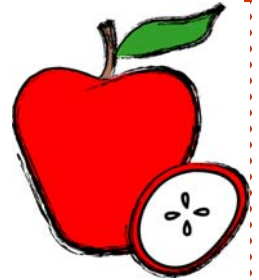
¡Desarrolle buenos hábitos alimentarios desde una edad temprana! ¡Tome leche durante las comidas!

## Frutas a la parrilla

¡Las frutas a la parrilla son perfectas para una comida al aire libre!

### Anillos de manzana

1. Quite el corazón de cuatro manzanas. No las pele.
2. Corte las manzanas formando anillos. Coloque los anillos de manzana sobre un cuadrado de papel de aluminio untado con aceite vegetal.
3. Envuelva los anillos de manzana con el papel. Calíentelos en la parrilla durante 3 minutos.
4. Espárzales ligeramente con canela y azúcar blanca.
5. Voltee los anillos de manzana y áselos durante 3 minutos más o hasta que el azúcar se derrita.
6. ¡Cúbralos con yogur!



### Acepte el desorden

Los niños aprenden a disfrutar una variedad de alimentos cuando juegan con ellos. ¡Acepte el desorden y diviértase probando nuevos alimentos!

- ♥ **Deje que su niño juegue con sus alimentos.** Coloque los vegetales formando una figura en el plato de su niño. Pídale a su niño que haga la figura de su mascota o juguete favorito en su plato.
- ♥ **Haga caritas en los alimentos.** Use pequeños pedazos de alimentos para crear ojos, narices y bocas. Todos los alimentos pueden tener una "sonrisa".
- ♥ **Póngale nuevos nombres a los vegetales.** El brócoli puede llamarse "árbol pequeño". Una papa asada puede llamarse "Sr. cabeza de papa".
- ♥ **Lea cuentos sobre los alimentos.** Lea libros sobre cómo cultivar y cocinar los vegetales. Plante semillas en una pequeña maceta. Comiencen un jardín juntos. Pruebe nuevos vegetales de los libros de cuentos.
- ♥ **Prepárese para el desorden.** Ponga periódicos debajo de la mesa y las sillas antes de comer. El periódico puede quitarse con facilidad después. ¡Haga fácil la limpieza!

### Piña asada

- Use piña fresca o rodajas de piña en lata.
- Corte una piña fresca en rodajas o use rodajas de piña en conserva. Espárzale ligeramente azúcar morena. Déjelas reposar durante 30 minutos, volteándolas una vez.
- Coloque las rodajas en la parrilla.
- Áselas durante 2 ó 3 minutos por ambos lados.
- Retírelas de la parrilla y sívalas.





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.

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.

**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

**Universidad de California**  
**Extension Cooperativa**  
**11477 E Avenue**  
**Auburn, CA 95603**  
**Teléfono: 530-889-7350**  
**Fax: 530-889-7397**  
**Correo Electrónico: [ceplacer@ucdavis.edu](mailto:ceplacer@ucdavis.edu)**  
**La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>**