



# KidFood

Nutrition Matters

Julio 2008

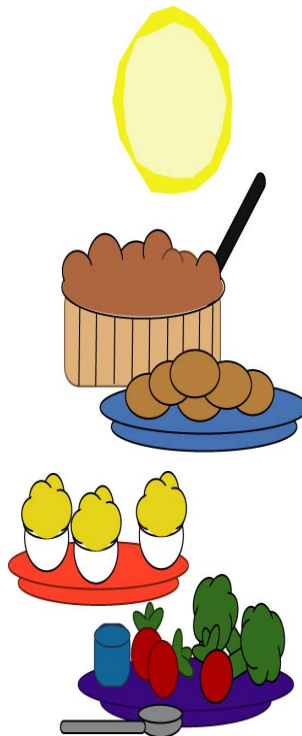
*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

## Diversión familiar

- Las reuniones familiares son ocasiones perfectas para reunirse con la familia y los amigos. Es divertido compartir los recuerdos y las historias. También es divertido crear nuevos recuerdos. A los niños pequeños les encanta jugar y comer con otros niños.
- Las comidas favoritas de la familia se sirven a menudo en las reuniones familiares. ¡Estas comidas tradicionales de la familia son comidas especiales, hechas con muchísimo amor!
- Permita que su niño lo vea a Ud. y a otras personas comiendo y disfrutando de la comida. Su niño querrá probar estas nuevas comidas.
- Puede ser que a su niño no le guste una nueva comida al comerla por primera vez. ¡No se preocupe! Muy a menudo, los niños tienen que probar una nueva comida 8 a 10 veces antes de decidir si les gusta. ¡No se dé por vencido!

**Evite los problemas a la hora de comer y mantenga la alegría en las reuniones familiares:**

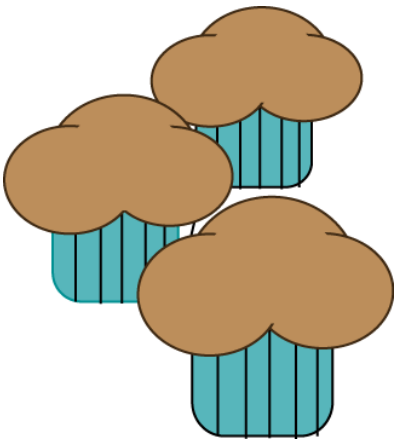
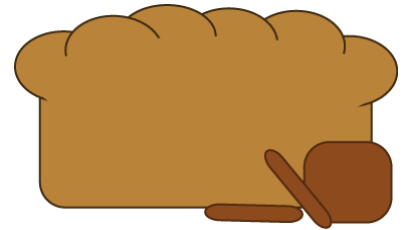
- ♥ **Deje que su niño escoja lo que quiera comer.** No se preocupe si no quiere comer la ensalada de frutas o la cacerola de hamburguesa. Habrá otras ocasiones donde su niño comerá comidas saludables.
- ♥ **Anime a su niño a probar nuevas comidas.** Háblele sobre lo que hay en los platos. Pregúntele a su niño si quiere probar un poco de la comida de su plato.
- ♥ **Nunca obligue a su niño a probar o comer comida, especialmente en una reunión familiar.** Un niño pequeño siente mucha presión ante un grupo grande. Y lo más probable es que no le gustará ese alimento de todas maneras. ¡No vale la pena!
- ♥ **No hable de los hábitos alimenticios de su niño.** Hable de lo que está pasando en su vida.
- ♥ **Deje que su niño decida cuánto quiere comer.** Nunca obligue a su niño a terminar toda la comida en su plato y no soborne a su niño con los postres.



## La fibra natural

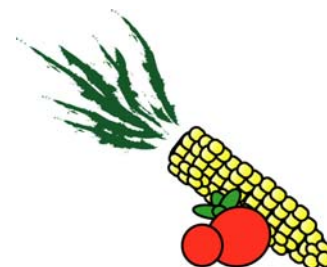
Los niños de hoy comen muchos alimentos que tienen mucha grasa y azúcar, y poca fibra. Ofrézcale a su familia alimentos con mucha fibra. Esto no quiere decir comer alimentos extraños. **Su niño puede comer suficiente fibra simplemente comiendo las porciones recomendadas de frutas, vegetales y granos al día.**

- ☺ **Ofrezca por lo menos 1½ tazas de vegetales al día.** Todos los vegetales tienen fibra, pero algunos tienen más que otros. Algunos vegetales con mucha fibra son las zanahorias, los chícharos, las habichuelas verdes, el maíz, las espinacas, las verduras, el brócoli, la coliflor, la col y el calabacín.
- ☺ **Ofrezca por lo menos 1 taza de frutas al día.** Las frutas enteras tienen más fibra que los jugos de frutas. Una manzana con la cáscara tiene 12 veces más fibra que 6 onzas de jugo de manzana. Algunas frutas con mucha fibra son las peras, los melocotones, las manzanas, las fresas, los arándanos y las frambuesas.
- ☺ **Ofrezca por lo menos 3 onzas de pan, cereal, pasta, galletas y otros granos al día.** Lea la etiqueta y escoja los productos con *granos integrales* y *trigo integral*.



- ☺ **Coma la cáscara de las frutas y los vegetales siempre que sea posible.** En la cáscara está la mayor parte de la fibra. Cómprese un cepillo para lavar los vegetales. Restriéguelos en vez de quitarles la cáscara.
- ☺ **Escoja los cereales con fibra.** Use cereales en caja para hornear. Muchos cereales tienen recetas en sus cajas.
- ☺ **Prepare panes, bollos y galletas con avena.** La avena es un grano natural con mucha fibra.
- ☺ **Cocine con legumbres.** ¡Las legumbres son una gran fuente de fibra y proteína! Pruebe sopa de judías, *chili*, judías en adobo y ensaladas de frijoles.
- ☺ **Pruebe frijoles refritos.** Los burritos de frijoles son un almuerzo rápido. Funda queso *cheddar* rallado sobre frijoles refritos para una merienda. Sirva con *chips* de maíz.
- ☺ **Escoja galletas de granos integrales para las meriendas.** Úntelas crema de cacahuete que también es una buena fuente de fibra.
- ☺ **Ofrezca frutas y vegetales frescos para merendar.**

## Tortas de maíz fritas



1  $\frac{1}{2}$  tazas de granos de maíz crudo

1 taza de galletas saladas, molidas

$\frac{1}{2}$  taza de leche descremada

2 huevos

Sal y pimienta a gusto

1. Mezcle el maíz, las galletas molidas, la leche, los huevos, la sal y la pimienta en un bol.
2. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande.
3. Coloque 5 cucharadas de la mezcla de maíz en la sartén caliente.
4. Cocine durante 2 minutos. Voltee las tortas con una espátula y cocine durante 2 minutos más.
5. Quítelas de la sartén. Repita el proceso con la masa que sobre para hacer 5 tortas más.

## Las comidas preferidas de los niños

¡Lleve consigo algunos alimentos favoritos de los niños! Es más probable que los niños prueben nuevos alimentos si se sirven con otros que ellos conocen.



- Trozos de sandía, melón, kiwi, fresas, melocotón, peras, arándanos y frambuesas hacen pequeñas meriendas divertidas.
- Unte queso para esparcir en lonjas de jamón y enróllelas.
- Rebanadas de queso y galletas.
- Jamón o pavo sobre pan integral, cortado en 4 sándwiches pequeños.
- *Chips* y salsa.
- Vegetales crudos (zanahorias, coliflor, tomates cerezas y brócoli) con salsa de eneldo para mojar.
- Crema de cacahuete sobre galletas o pan.

## Maíz del verano

¡Disfrute de esta delicia del verano con sus niños!

- **Sirva mazorcas de maíz en la cena.** A los niños pequeños les encanta comer el maíz directamente de la mazorca.
- **Cacerola de maíz y jamón:** Prepare papas gratinadas, siguiendo las instrucciones de la caja. Agréguele maíz y jamón picado, revolviéndolos antes de hornear. ¡Hornee y sirva!
- **Salsa de maíz:** Corte los granos de maíz cocido de las mazorcas. Combine 1 taza de maíz cocido con 1 taza de salsa. Sirva con *chips* de maíz.





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>**