



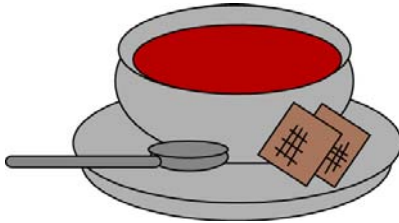
# KidFood

Nutrition Matters

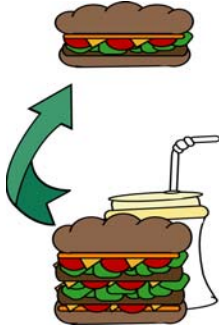
Noviembre 2008

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

## El apetito de un niño



- ♥ **El apetito de un niño pequeño puede variar de un día a otro.** Habrá épocas en que su niño está creciendo y tendrá hambre. Habrá épocas en que su niño no está creciendo mucho y no tendrá que comer tanto.
- ♥ **Puede que usted se preocupe a veces de que su niño no coma lo suficiente.** ¡No se preocupe! Como padre, usted puede decidir los tipos de alimentos que ofrece en las comidas y meriendas. Usted también puede decidir cuándo se darán las comidas y meriendas.
- ♥ **Deje que su niño decida cuánto comerá.** Permítale a su niño que deje de comer cuando ya no tenga hambre. Puede que su niño no coma durante todas las comidas o meriendas. Si a usted le preocupa que su niño no coma bien, hable con su pediatra.
- ♥ **Los problemas alimenticios pueden presentarse cuando los padres limitan las comidas u obligan a sus niños a comer.** Esto puede ser tan frustrante para un niño que puede que no reconozca cuando tiene hambre o cuando está satisfecho. Ayude a su niño a desarrollar hábitos alimenticios saludables que duren toda su vida.
- ♥ **Permítale a su niño que coma cuando tenga hambre y que deje de comer cuando esté satisfecho.** Mantenga un ambiente relajado durante las comidas y las meriendas para que su niño pueda sentir cuándo tiene hambre y cuándo está satisfecho.
- ♥ **La barriga pequeña de un niño puede irritarse fácilmente.** Algunos niños reaccionan al estrés comiendo más. Otros reaccionan comiendo menos. Trate de evitar el estrés a la hora de comer.
- ♥ **No ofrezca grandes porciones a su niño.** Algunos niños comerán de más cuando se les dé una porción grande. Algunos niños comerán hasta 60 u 80 por ciento más cuando las porciones son muy grandes. Otros niños comerán lo mismo sin importar el tamaño de la porción.



- **Sirva las porciones adecuadas para su niño.** Comience con 1 cucharada de cada alimento por cada año de edad de su niño.
- **Sirva la comida en platos hondos y deje que su niño se sirva él mismo cuando sea posible.** Los niños que se sirven ellos mismos no tienden a comer de más. Deje que su niño decida cuánto va a comer.
- **Permita que su niño pida una segunda porción si quiere comer más.** Recuerde que su niño está creciendo y tendrá hambre.
- **No limite las comidas si su niño tiene hambre.** Puede que su niño coma de más después si le niega comida cuando tiene hambre.
- **Enseñe a su niño a tomar bocados pequeños de comida y a disfrutar la comida.** Su niño comerá de más si toma bocados grandes. Deje que su niño la vea comiendo despacio y disfrutando su comida.



## Ideas para un almuerzo fácil

- **Macarrones con queso**  
Lonjas de jamón  
Rebanadas de durazno o pera  
Leche

---

- **Burrito con carne de res o frijoles**  
Lechuga y tomates picados  
Salsa  
Leche

---

- **Hamburguesa con pan**  
Rebanada de tomate  
Puré de manzana  
Leche

---

- **Sándwich de jamón o pavo**  
Ensalada de lechuga  
Tomates cereza  
Leche

---

- **Espaguetis con salsa de tomate y carne**  
Mandarinas  
Leche

---

- **Quesadilla con pollo**  
Lechuga y tomate picado  
Salsa  
Leche

---

- **Sopa de fideos con pollo y galletas**  
Zanahorias ralladas en la sopa  
Rebanadas de queso y manzana  
Leche

---

- **Pizza con salchicha italiana**  
Pepinos y zanahorias crudos  
Aderezo ranch para mojar  
Leche



## Diversión en invierno

¡A jugar todos los días!

¡Los niños quieren jugar! ¡Las familias necesitan jugar!  
**Dedique por lo menos 1 hora de juego para su niño todos los días.**

**Matricule a su niño en un programa preescolar como *Head Start*.** Su niño disfrutará jugando con otros niños.

**Vean menos televisión.**

Vean dos horas o menos diarias.

## ¡Jueguen adentro!

- ♥ **Invite a otros niños a su casa.** Los niños son más activos cuando juegan con otros niños.
- ♥ **Cree un área segura para jugar en casa.** Despeje un área donde su niño pueda montar una bicicleta pequeña, jugar con sus juguetes o vagones y bailar. Podría ser parte de un cuarto, garaje o sótano.
- ♥ **Jugar al escondite en la casa.** Hay muchos lugares donde los niños se pueden esconder. Asegúrese de que se escondan en lugares seguros.
- ♥ **Haga una "obra de teatro" con su niño.** Lea un cuento favorito de su niño. Los niños serán los actores. ¡A los niños pequeños les encanta actuar!
- ♥ **¡Encienda la radio y bailen!** A los niños les encanta bailar. Inclusive podrían comenzar a cantar.
- ♥ **Jueguen con cajas de cartón.** Las cajas de cartón se pueden utilizar para hacer casitas y túneles. Es posible que una tienda local tenga varias cajas de cartón para jugar.





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 médicos; 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 BOURDANIOTIS**, 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>**