



# KidFood

Nutrition Matters

Enero 2009

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

## Una onza de prevención

Todos sabemos lo difícil que es adelgazar. Es mucho más fácil prevenir un problema de sobrepeso.

Ayude a su niño a adquirir hábitos saludables que pueden prevenir la obesidad. ¡Su niño crecerá feliz y saludable!

- ♥ Ofrézcale 3 comidas y 2 ó 3 meriendas saludables al día. Los niños pequeños disfrutan con las retinas. Ellos comerán mejor y serán más felices cuando sepan el horario de las comidas.
- ♥ Deje que su niño decida cuánto va a comer. Déjelo que pare de comer cuando no tenga hambre.
- ♥ Ofrézcale raciones para niño. Algunos niños comerán de más cuando se les sirvan raciones grandes.
- ♥ Coma con su niño. El modelo más importante para un niño, son sus padres. Su niño aprende hábitos alimenticios saludables observando a usted y a los demás.
- ♥ **Limite los jugos y refrescos azucarados.** Hay muchas calorías extras en los refrescos azucarados y en las sodas. ¡Una lata de 12 onzas de soda tiene 150 calorías y ningún valor nutritivo!

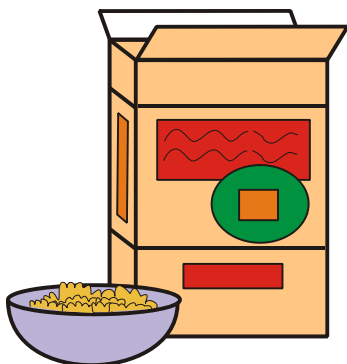


- ♥ **Limite los jugos de frutas.** Muchos jugos de frutas pueden también proporcionar muchas calorías. Limite el jugo de frutas a 6 onzas diarias.
- ♥ **Ofrezca meriendas de frutas y vegetales.** Las frutas y los vegetales tienen mucha agua y ayudan a satisfacer la sed de los niños. ¡También tienen un alto contenido en fibra!
- ♥ **Ofrézcales leche descremada o al 1% a los niños mayores de dos años.** Los niños que necesiten aumentar de peso, pueden tomar leche al 2% o entera.
- ♥ **Sirva menos alimentos ricos en grasa.** Coma menos béiscon, salchichas y otros alimentos ricos en grasa. Evite las papas fritas. Use pequeñas cantidades de queso. Limite los alimentos fritos.

## Enero es el "mes de la avena"

- ♥ Celebre el Año Nuevo con buena salud.
- ♥ La harina de avena es un de trigo integral.
- ♥ Procure que al menos la mitad de los granos que ingiere su niño sean granos integrales.
- ♥ Compre granola de avena, baja en grasa. La granola es una merienda deliciosa que los niños pueden comer con sus manos.
- ♥ Cubra el yogur favorito de su niño con granola y frutas (arándanos, fresas, melocotones o piña).
- ♥ Esparza granola sobre el cereal favorito de su niño en el desayuno; ¡le agrega fibra, poder nutritive y sabor!

¡Disfrute de las barras de granola de manzana!



## Barras de granola de manzana

- $\frac{1}{4}$  de taza de margarina suave
  - $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar moreno
  - $\frac{1}{2}$  taza de salsa de manzana
  - 1 huevo
  - $\frac{1}{2}$  taza de harina (use harina integral o blanca)
  - 1 taza de granola
  - $\frac{1}{4}$  de cucharadita de soda de hornear
  - $\frac{1}{4}$  de cucharadita de canela
  - $\frac{1}{2}$  taza de manzana bien picada
1. Mezcle la margarina y el azúcar moreno en un bol grande y bátala. Agregue la salsa de manzana y el huevo, y mézclelo todo.
  2. Agregue la harina, la granola, la soda de hornear y la canela a la mezcla de margarina. Mézclelo todo y revuelva los trocitos de manzana en la pasta.
  3. Rocíe una bandeja cuadrada de 8 pulgadas de lado con spray para cocinar. Esparza la pasta en la bandeja.
  4. Hornee a 350 grados durante 20 a 25 minutos. Sáquela del horno, déjela enfriar y córtela en barras.
  5. Sirvalo.

## Protéjase del frío y disfrute el invierno!

- ♥ **¡Juegue al aire libre!** Los niños que salen a jugar al aire libre son más activos. Camine hasta el parque o el patio de juegos de la escuela.
- ♥ **¡Palee la nieve!** Compre una pala pequeña para su niño. Pídale que la ayude a palear la nieve. A los niños pequeños les encanta copiar lo que hacen sus padres.
- ♥ **Haga ángeles de nieve.** Tírese de espaldas en la nieve. Mueva sus brazos hacia arriba y hacia abajo para crear las "alas" en la nieve.
- ♥ **Construya fuertes o casas de nieve.** Haga caminos en la nieve. Juegue a los agarrados en la nieve.
- ♥ **Dé un paseo por el parque o el zoo.** Háblele a su niño sobre cómo viven y duermen los animales durante el invierno.
- ♥ **Construya "tiendas" en la sala de su casa, durante los días fríos o lluviosos.** Deje a sus niños que cubran sillas y otros muebles con sábanas.
- ♥ **Invite a otros niños a su casa.** Los niños son más activos cuando juegan con otros niños.
- ♥ **Cree un área segura en su hogar.** Limpie un área donde su niño pueda montar en una bicicleta pequeña, empujar juguetes, halar vagones y bailar. Ésta pudiera ser una habitación o una parte de ella, el garaje o el sótano de la casa.



## ¡Halague a su niño!

- ♥ Cuando su niño ayude en la cocina, dígame que realizó un buen trabajo y que está orgullosa de él. Dígame a la familia y a los amigos, que su niñoayuda mucho en la cocina. ¡Y que su niño la oiga!



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>**