



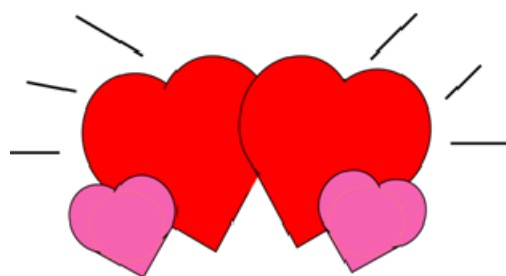
KidFood

Nutrition Matters

Febrero 2009

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Corazones saludables



La grasa puede causar problemas como:

- ♥ **Sobrepes:** Las comidas ricas en grasa pueden contener muchas calorías adicionales.
- ♥ **Niños melindrosos:** Algunos niños empiezan a preferir el sabor de las comidas ricas en grasa. Puede que estos niños se nieguen a comer otros alimentos saludables como las frutas y las verduras.
- ♥ **Pobre nutrición:** Muchas de las comidas ricas en grasa son de baja nutrición. La barriguita de su niño puede llenarse rápidamente con las comidas grasosas.

Limite las comidas ricas en grasa

- ♥ Evite las papas fritas o comparta una ración pequeña de papas fritas con su niño. Las papas fritas contienen mucha grasa y calorías, pero poca nutrición.
- ♥ Limite los chips y los chips de maíz. Escoja chips de maíz de bajo contenido de grasa y pretzels. Ponga una pequeña cantidad en un bol antes de comer. No coma de la bolsa: así es muy fácil comer en exceso.
- ♥ Escoja leche descremada o al 1% para su familia. La leche descremada y al 1% contiene la misma cantidad de calcio que la leche regular y al 2%, y no contiene la grasa adicional.
- ♥ Coma menos tocino, salchichas y otras carnes ricas en grasa. Lea la etiqueta y escoja las opciones saludables para su familia.

Opciones de carnes saludables

Lonjas de pavo o jamón

♥ 1 onza ~ 30 calorías ~ 5 calorías de grasa

Lonjas de carne de res asada

♥ 1 onza ~ 30 calorías ~ 12 calorías de grasa

Perritos calientes

♥ 1 perrito regular ~ 140 calorías ~ 120 de grasa

♥ 1 perrito light ~ 90 calorías ~ 60 de grasa

♥ 1 perrito sin grasa ~ 40 calorías ~ 0 de grasa

Brochetas de pollo y pimiento a la parrilla

1 libra de pechugas de pollo, deshuesadas y despellejadas, cortadas en cubos de una pulgada

1 lata de 20 onzas de trozos de piña

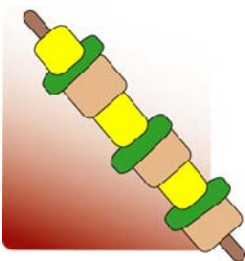
1 pimiento rojo o verde, cortado en cubos de una pulgada

Aderezo italiano de bajo contenido

Graso lechuga

1. Ensarte los trozos de piña y los cubos de pollo y pimiento en las brochetas. Rocíelos con aderezo italiano.
2. Cocínelos a la parrilla o áselos durante 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo pierda su color rosado. Voltee las brochetas de vez en cuando mientras cocine.
3. Sírvalos sobre lechuga picada y con su aderezo de bajo contenido graso preferido.

*4 porciones (1 pincho)



Rollitos de pollo y jamón

Sirva los rollitos de pollo y jamón con arroz de sabor y brócoli cocido.

2 pechugas de pollo, despellejadas y deshuesadas

2 onzas de queso monterey jack, cortado en 2 rebanadas

4 lonjas grandes de jamón

1 cucharada de aceite vegetal

Sal y pimienta al gusto

1. Haga cortes profundos en la parte más gruesa de cada pechuga de pollo. Introduzca una rebanada de queso dentro de cada corte.
2. Envuelva cada pechuga de pollo con 2 lonjas de jamón. Asegúrelas con dos palillos, si es necesario.
3. Caliente una sartén grande a fuego moderado. Agregue el aceite y después el pollo. Cubra la sartén y cocine durante 10 minutos. Agregue una pequeña cantidad de agua si la sartén está muy caliente.
4. Qítele la tapa, voltee las pechugas de pollo y cocínelas durante 5 minutos adicionales o hasta que el pollo pierda su color rosado.

*4 porciones (1 rollito)

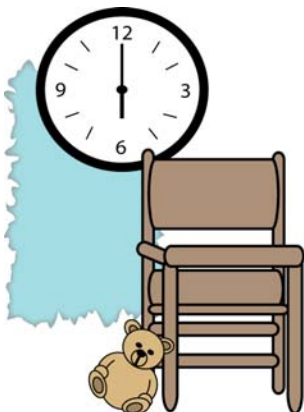
¡Disfrute de todas las comidas, pero no coma en exceso!

- ✓ Escoja comidas lácteas de bajo contenido graso o sin grasa. Compre yogur de bajo contenido graso o sin grasa, pudín, queso y requesón.
- ✓ Use pequeñas cantidades de queso en sus comidas. El queso sí tiene calcio, pero puede tener mucha grasa y calorías. Use sólo un poco de queso.
- ✓ Use menos aceite y grasa cuando cocine. Limite las salsas cremosas y otros aderezos.
- ✓ Escoja los aderezos de bajo contenido graso para sus ensaladas y verduras crudas.
- ✓ ¡Disfrute las frutas y las verduras más a menudo! Éstas tienen menos grasa. Meriende bananas, kiwi, rodajas de manzanas, zanahorias, brócoli y tomates.
- ✓ Escoja carnes con poca grasa. Quítele la grasa que Ud. vea, antes de cocinarla. Quítele el pellejo al pollo antes de cocinarlo.
- ✓ Limite las comidas fritas. Hornee, cocine a la parrilla o ase las carnes y otros alimentos siempre que sea posible.



¡No obligue a su niño a comer!

- ◆ **Sírvale comidas y meriendas saludables a su familia.** Los padres deciden qué tipo de alimentos servir. Su niño decidirá cuánto comerá.
- ◆ **Asegúrese de que su niño permanezca en la mesa durante la comida.** Su niño necesita ese tiempo con su familia, aunque no esté comiendo.
- ◆ Siga ciertas reglas: "no se grita ni se discute a la hora de comer". Las discusiones negativas pueden quitarle el apetito. **Mantenga una actitud positiva a la hora de comer.** Dígale a su niño que se siente orgullosa de él. Sonríale o dele un abrazo.
- ◆ **No le ofrezca una merienda después de la comida.** Ofrézcale una merienda saludable 2 horas después de la comida. Su niño aprenderá que necesita esperar para la próxima merienda si rechaza su comida a la de comer.
- ◆ **Si Ud. está preocupada sobre el crecimiento de su niño, hable con su médico,** a su niño y puede que se niegue a comer.





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 2009

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos medicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.



Primer 5-El Condado de Placer Respaldo por la Comisión de Niños y Familias

SHARON K. JUNGE, NFCS Advisor

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>

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.