



KidFood

Nutrition Matters

Mayo 2009

¡Comida saludable para los niños de hoy!



Hora de merienda

Los niños crecen más con tres comidas y 2 ó 3 meriendas diarias.

¡Las meriendas tienen que ser nutritivas!

Los niños que llenen sus barriguitas con dulces, refrescos y papitas no tendrán espacio para comidas o meriendas nutritivas.

¡Las meriendas deben ser planeadas!

Es probable que los niños que merienden durante todo el día no tengan hambre a la hora de comer. Trate de dejar 2 horas sin comer antes de una comida.

Si van a almorzar a las 12, merienden a las 10.

Las meriendas pueden suplir los alimentos que su niño no come durante las comidas.

Si su niño no comió verduras en una comida, ofrézcale una de estas meriendas:

- ☺ Palitos de zanahoria, zanahorias pequeñas, tomates cerezas o tallos de brócoli
- ☺ Pruebe algo diferente: chícharos en su cáscara, habichuelas crudas o chícharos frescos
- ☺ Duraznos, peras, piña, mandarinas en conserva (en su jugo)
- ☺ Banana, manzana, naranja, kiwi o uvas

Si su niño no tomó leche en una comida, ofrézcale una de las siguientes meriendas:

- ☺ Yogur con sabor a fruta
- ☺ Queso y galletas
- ☺ Pudín o natilla
- ☺ Un batido, leche con sabor o chocolate caliente

EVITE los alimentos que pueden ahogar sus niños. Los niños menores de dos años pueden tener problemas en masticar y tragar los alimentos. No le dé a su niño(a) los siguientes alimentos:

Alimentos redondos

- ◆ Hot dogs (a menos que los corte a lo largo)
- ◆ Uvas
- ◆ Maníes

Alimentos duros

- ◆ Dulces duros
- ◆ Pedazos alargadas de vegetales crudos tales como zanahorias y apio

Alimentos con pepas

- ◆ Cerezas
- ◆ Aceitunas



Meriendas sencillas

Guarde un plato de frutas o verduras cortadas en su nevera.

Lo que ve es lo que comerá.

- ☺ Pele una naranja y sepárela en gajos.
- ☺ Haga rebanadas de un plátano.
- ☺ Haga rebanadas de manzanas, mangos, papayas o kiwi.
- ☺ Corte trozos de melón o sandía.
- ☺ Fresas, arándanos o frambuesas.
- ☺ Rebanadas de zanahoria o zanahoria rallada son divertidas de comer con las manos.
- ☺ Pruebe chícharos en su cáscara habichuelas.
- ☺ Sirva fruta en conserva: duraznos, peras, albaricoques o mandarinas.
- ☺ Sirva trozos de brócoli o coliflor con un aderezo bajo en grasa.
- ☺ Sirva puré de manzana.
- ☺ Moje galletas graham con puré de manzana.

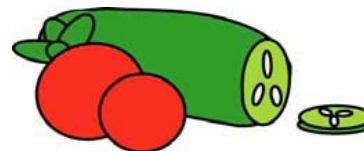


¡Lleve una merienda!

Los niños tienen hambre con frecuencia. La vida es muy ajetreada. Puede ser difícil contentar a los niños mientras tenemos tantas citas y tantos quehaceres.

Esté preparada: planee de antemano y lleve una merienda!

- ✓ Las galletas saladas son una merienda fácil. A los niños les encantan.
- ✓ Y a las madres también. Son fáciles de llevar.
- ✓ El mercado está lleno de galletas.

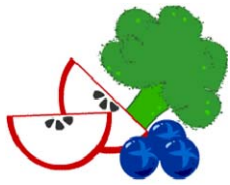


¡Vegetales para llevar!

Lleve vegetales crudos cuando vaya de compras. Muchos vegetales son fáciles de llevar. ¡Solo hay que meterlos en una bolsita de plástico u otro recipiente!

¡Es una manera fácil de ayudar a su niño a aprender a comer una variedad de vegetales saludables!

- ♥ Brócoli o coliflor
- ♥ Zanahorias pequeñas o palitos de zanahoria
- ♥ Tomates cereza
- ♥ Rodajas de pepino o calabacín
- ♥ Judías verdes o vainas de chícharo
- ♥ Palitos de colirrábano o rutabaga
- ♥ Tiras de pimiento verde, rojo o amarillo
- ♥ Rábanos
- ♥ Hongos



¿Jugo o agua azucarada?

Quiere que su niño tome jugo natural, no agua azucarada.

Lea la etiqueta cuando compre jugo en el supermercado.

Las bebidas de frutas y jugos pueden tener las etiquetas más confusas.

Muchas **bebidas de frutas** son reforzadas con vitaminas y minerales.

La etiqueta podría decir "100% de vitamina C", lo cual le podría hacer creer que es jugo al 100%. Sin embargo, podría ser una bebida de frutas que en su mayor parte es azúcar con unas cuantas vitaminas agregadas.

¿Cómo puede estar segura de que compre jugo de frutas al 100%?

Lea la etiqueta:

Elija jugo de fruta al 100%. Si la etiqueta dice "bebida de frutas", ¡mucho ojo!

Las bebidas de frutas no son 100% jugo de frutas. Si no está segura, vea los ingredientes: **los verdaderos jugos naturales no tienen azúcar agregada.**

Meriendas divertidas

- ☺ **Paletas de plátano:** Pele un plátano y córtalo en dos. Insértele un palito de paleta. Unte el plátano con crema de cacahuete, cúbralo con cereal pulverizado, enróllelo con papel de cera y congélelo.
- ☺ **Sundae de yogur:** Coloque fruta (rebanadas de fresa, arándano, durazno y granola) encima de yogur bajo en grasa.
- ☺ **Kiwi:** Parta un kiwi en dos y cómalo con una cuchara.
- ☺ **Rollos de tortilla:** Unte queso blando sobre una tortilla y esparza con zanahoria rallada. ¡Enróllelo y ¡a comer!
- ☺ **Anillos de manzana:** Quítele el centro a la manzana y córtela en anillos. Unte los anillos con crema de cacahuete y póngale pasas encima.
- ☺ **Mini sándwich:** Coloque capas de lonjas de jamón y pavo sobre pan integral. Córtelo en cuatro para hacer sándwiches pequeños.
- ☺ **Merienda de galletas graham:** Unte crema de cacahuete sobre dos galletas para una rápida merienda.
- ☺ **Merienda mixta:** Haga su propia merienda mixta con una variedad de cereales bajos en azúcar, pretzels y frutas secas como las pasas.



¡Dé un buen ejemplo a su niño!

Tenga meriendas saludables en la cocina.

Disfrute de una merienda saludable con su niño.





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 médicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.



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

SHARON K. JUNGE, NFCS Advisor
MOLLY KLUMB, Nutrition BEST 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
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 precedentes.

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.