



KidFood

Nutrition Matters

Junio 2009

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Huesos fuertes para toda la vida

¡Los niños crecen rápido!

Un niño preescolar promedio puede crecer entre 2 y 4 pulgadas (5 - 10 cm) por año. ¡Con razón toda la ropa de su hijo siempre parece pequeña!

Los niños necesitan mucho calcio para sus huesos en pleno crecimiento.

¡Beba leche en las comidas!

- ✗ Beba leche en las comidas con su hijo.
- ✗ Su hijo aprende observando lo que usted y otras personas disfrutan como bebida.
- ✗ Use una taza pequeña para su hijo.
- ✗ Ofrezca la leche en una taza especial. Vierta una cantidad pequeña de leche en a taza. Si su niño pide más leche, sírvale más en la taza.
- ✗ No le ofrezca jugos u otras bebidas dulces en las comidas.
- ✗ Ofrézcale agua de beber si su hijo se niega a beber leche.



¡Despiértese con el calico!

Desayune cereal con leche.
Es un desayuno rápido y fácil.

Sirva un "sundae de yogur" para el desayuno.

Ponga frutas frescas sobre el yogur (fresas, arándanos, frambuesas, rebanadas de plátano, duraznos, peras o piña) y granola.

Si no tiene fruta fresca disponible, ponga granola sobre yogur con sabor a fruta.

Prepare un "batido matutino".

Bata 1 taza de leche desnatada con 1/2 taza d jugo de naranja y un plátano.

Agregue frutas frescas si están disponibles: arándanos, fresas, frambuesas y moras.

Sirva queso y galletas.

¿Está apurada? Corte lascas de queso y sírvalas con galletas para un desayuno rápido.

¿Qué leche debería beber mi hijo?

Los niños de más de 2 años pueden beber leche descremada o de 1%.

Todos los tipos de leche, es decir la leche entera, de 2%, de 1% y la descremada, tienen la misma cantidad de calcio, vitamina D y proteínas.

Las leches descremadas y de 1% tienen todos los nutrientes que necesitan los niños en crecimiento de más de 2 años, sin la grasa ni las calorías extra.

Los niños en edad preescolar deben beber 16 onzas (medio litro) de leche por día para obtener suficiente calcio.

¿Su hijo en edad preescolar bebe medio litro (16 onzas) de leche por día?

De no ser así, ofrézcale otras comidas ricas en calcio.

Los siguientes alimentos tienen la misma cantidad de calcio que media taza de leche (4 onzas):

media taza de yogurt
media taza de pudín

1 queso en tiras (string cheese)

1 onza y media (42 gramos) de queso

1 taza de queso cottage

$\frac{1}{2}$ taza de jugo fortificado con calcio

Sándwiches de yogurt congelado

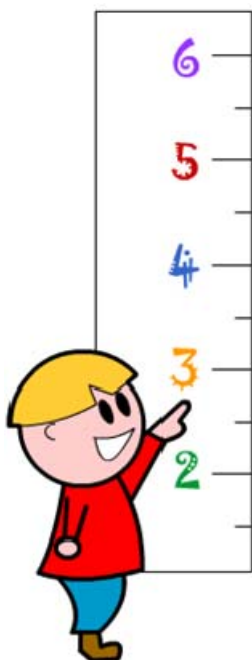
- Yogur de sabor congelado
- Galletas *graham*
 1. Deje que el yogurt se ablande un poco.
 2. Ponga una cucharada pequeña de yogurt sobre una galleta *graham*.
 3. Póngale encima otra galleta, y ¡a comer!

Se puede mezclar la fruta con el yogurt congelado antes de hacer los sándwiches.

Pruébalo con fresas, arándanos, bananas o duraznos.

Se pueden hacer los sándwiches de yogurt y congelarlos para comerlos después.

Sólo hay que envolverlos en plástico antes de congelarlos.



Es un hábito saludable que su hijo aprenda a beber leche en las comidas.

Cuando crezca y asista al preescolar o a la escuela, le servirán leche en las comidas.

¡Meriende con yogur!

El yogur es la merienda perfecta para su niño en crecimiento.

- ♥ **Agréguete frutas al yogur.**
- ♥ **Cono de yogur:** Llene un cono con yogur congelado y póngale rebanadas de fresa encima.
- ♥ **Manzana y banana con yogur:** Unte yogur de sabor en rebanadas de manzana y trozos de banana, y después cúbralos con granola.

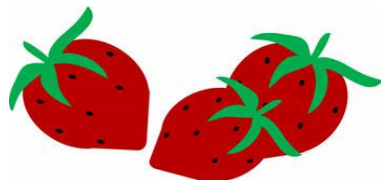


- ♥ **Un plato de fruta :** Llene un plato pequeño con fruta cortada: pueden ser bananas, uvas, fresas, arándanos, ananá, duraznos, peras, kiwis, manzanas. Use fruta fresca, congelada o enlatada. Cubra la fruta con yogurt de su sabor preferido y rocíelo con canela.
- ♥ **Cono de yogur con frutas:** Llene un cono con yogur bajo en grasa. Ponga encima trozos de fresa, plátano y kiwi.

Paletas de fruta

- 2 envases de 8 onzas de yogur de vainilla de bajo contenido graso
- 1 taza de fruta (frambuesas, fresas, o arándanos)
 1. Bata la fruta y el yogur hasta que esté uniforme.
 2. Rellene vasitos de papel hasta la mitad con la mezcla.
 3. Ponga una paleta de madera en cada vasito. Congélelos.
 4. Para servir, quite el vasito de papel.

4 paletas de 1/2 taza: 116 calorías,
1.5 gramos de grasa, 12% de calorías
de grasa y 1 gramo de fibra por porción



¡Tiene mucho calcio y proteína!

Elija yogur hecho de leche desnatada o de 1%.

Tiene menos grasa y calorías.

Elija yogures sin azúcar agregada y sin dulces.



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 Respaldo 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 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.