



# KidFood

Nutrition Matters

Agosto 2009

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

## Recuerdos agradables de la hora de comer

### ¡A los niños les encantan las actividades programadas!

- ♥ Los niños se portan mejor cuando tienen actividades programadas, como la hora de comer, la hora de la siesta y la hora de dormir.
- ♥ Los niños comen más frutas y verduras cuando comen con sus familias.
- ♥ Los niños suelen merendar con menos comida no saludable cuando tienen comidas en familia programadas.
- ♥ Los niños no suelen comer en exceso cuando tienen comidas en familia programadas.
- ♥ Los niños desarrollan una imagen positiva de la comida durante las comidas en familia. Aprenden a comer los alimentos saludables al ver a sus padres comiendo alimentos saludables.



### Melones de verano



La sandía, el cantalupo y otros melones son deliciosos en los días calurosos del verano.

Están llenos de agua y ayudan a satisfacer nuestra sed. ¡De hecho, poseen más de 92% agua!

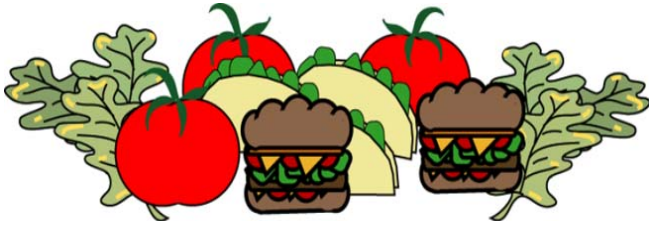
El melón más popular es el cantalupo. También es el más nutritivo.

Las comidas en familia son más que una oportunidad para comer juntos.

También son una oportunidad para crear fuertes enlaces familiares y disfrutar de las tradiciones familiares.

¡Comer juntos como familia ayuda a crear recuerdos agradables que perduran!

## Pruebe algo diferente



- ☺ **Prepare su propio sandwich o taco.**  
Prepare un plato de pan o tortillas, lechuga, tomates, carnes, quesos y otros ingredientes.
- ☺ **Sirva un bufé pequeño de sobras.**  
Permita que sus niños escojan lo que quieran comer.
- ☺ **Noche de la comida preferida.**  
Una persona puede escoger uno de sus platos preferidos como parte de su comida. Permita que su niño planee la comida una vez a la semana o una vez al mes.
- ☺ **Sirva comida de desayuno en la cena.**  
Sirva panqueques, waffles o torrijas. Prepare un revuelto de huevos. Sirva huevos, pan tostado y fruta.

**Crea recuerdos divertidas de la hora de comer.**  
**¡Disfrute con sus niños!**

## Ensalada de frutas

*¡A los niños les encanta preparar y comer esta ensalada!*

**Frutas en conserva de su preferencia:** duraznos, peras, piña, cóctel de frutas o mandarnas.

**Fruta fresca de su preferencia:** trozos de melón, rodajas de bananas y manzanas, arándanos, fresas o kiwi.

Mezcle la fruta en conserva con la fruta fresca, y ¡a comer!

## Disfrute las frutas enteras

Niños y niñas de 2 años

Niñas de 3 años

**1 taza de frutas al día**

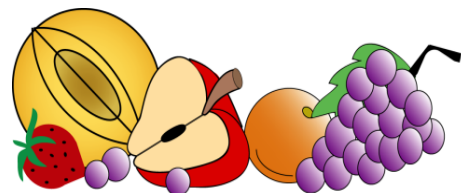
Niños de 3 años

Niños y niñas de 4 o 5 años

**1  $\frac{1}{2}$  raciones de frutas al día**

**¿Qué es una  $\frac{1}{2}$  taza de frutas?**

Por lo general,  $\frac{1}{2}$  taza de frutas, 4 onzas de jugo de frutas al 100% o  $\frac{1}{4}$  taza de frutas secas es  $\frac{1}{2}$  taza de frutas.



## Frutas divertidas para los niños

- ♥ **Frutas con salsa:** Moje rodajas de manzanas y peras, y uvas partidas en dos, en crema de cacahuete o yogur con sabor.
- ♥ **Batido de frutas:** Corte fruta fresco (melones, fresas, arándanos, duraznos y peras) en trozos grandes y congélelos. Para una merienda rápida, bata la fruta congelada en una licuadora.
- ♥ **¡Fruta rápida!** Manzanas, naranjas, bananas, peras, duraznos, arándanos y fresas son meriendas fáciles de llevar para los niños hambrientos.
- ♥ **Sándwich de crema de cacahuete con frutas:** Agregue rodajas de bananas, fresas, duraznos o mandarinas a su sándwich de mantequilla de cacahuete.

## ¿De qué pueden hablar?

- 😊 Hablen de los lugares divertidos que usted y su niño quieran visitar: el zoo, el parque, la casa de abuelita, la playa o el campo.
- 😊 Hablen de sus comidas preferidas: ¿Qué verdura te gusta? ¿Cómo te gusta prepararla?
- 😊 Hablen de lo que hicieron durante el día.
- 😊 Pregúntele a su niño qué quiere hacer después de la cena o durante el fin de semana.
- 😊 Planeen juntos la cena para mañana.
- 😊 Comparta las memorias agradables de su niñez con su niño.



Su niño aprenderá que a usted le importa lo que dice a la hora de comer y que para usted es importante estar con él.

Su niño también aprenderá a esperar su turno para escuchar y hablar.



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](mailto: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, 6<sup>th</sup> Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.