



# KidFood

Nutrition Matters

Septiembre 2009

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

## Juegue con la comida

### Ofrézcalos con frecuencia

Los alimentos que se pueden comer con las manos son divertidos y fáciles.

A los niños les encantan.

- ☺ **Sándwiches enrollados** - Su niño puede untar mayonesa o mostaza en una tortilla o en un pan árabe. Agregue lonjas finas de jamón, pavo o rosbif. Ponga encima lechuga picada o zanahorias ralladas, tomates picados, o queso rallado. Enróllelo y ¡a comer!
- ☺ **Frutas y verduras** - Puede que su niño esté más dispuesto a probar nuevas frutas y verduras si puede comerlas con las manos. Ofrezca frutas y verduras blandas como trozos de banana, duraznos o peras en conserva, rodajas de kiwi, zanahorias cocidas, judías verdes y trozos de calabaza.

*Su niño tal vez querrá aplastar las frutas y verduras con las manos antes de comerlas; así aprende sobre el tacto y el sabor de ellas.*

- ☺ **Meriendas en capas** - Ofrezca galletitas saladas, trocitos de queso y carne (pavo o jamón), rodajas de tomate, lechuga y zanahorias ralladas. ¡Deje que su niño prepare y coma su propia merienda!



### Los niños aprenden a comer al jugar con la comida.

Los niños aprenden mucho sobre los alimentos antes de que les lleguen a la boca, al tocarlos y jugar con ellos.

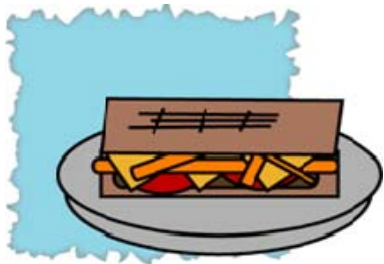
Jugar con la comida puede causar reguero.  
¡Está bien!

**¡Dile sí al desorden!**

Deje que sus niños aprendan a disfrutar una gran variedad de alimentos.

## Más Divertido Dedo Alimentos

- ☺ **Coleccione pequeños moldes para galletas.** Busque diferentes formas, como estrellas, medias lunas, corazones y animales. Estos moldes sirven para divertirse con la comida. Su niño puede recortar estas formas de lonjas de queso o carne, pan, tortillas, kiwi o rodajas de manzana.
- ☺ **Galletas con fruta** - Unte queso crema con sabor a fresa en galletas redondas. Ponga encima trocitos de frutas - arándanos, rebanadas de fresas, bananas o duraznos.
- ☺ **Hormigas en un tronco** - Ponga crema de cacahuete en el centro de unos tallos de apio, y coloque pasas encima.
- ☺ **Muchos nachos** - Esparza queso cheddar rallado sobre unos chips de maíz. Caliente en el microondas hasta que se derrita el queso. Sirva con platos de frijoles refritos, salsa picante y carne molida sazónada. ¡Use los chips como cuchara!
- ☺ **Salsa de fruta** - Use palitos de pretzel como brochetas para fresas, kiwi, duraznos, peras y piña. Sirva con un plato de yogur de sabor de bajo contenido graso y otro de granola o coco rallado. Deje que su niño moje la fruta con el yogur y luego en la granola o el coco.



## ¿Es de mal comer su niño?

Su niño se niega a comer.

¿Es de mal comer?

- ✓ Puede que su niño no tenga hambre.
- ✓ El crecimiento es más lento entre los 2 y los 4 años de edad.
- ✓ Su apetito también disminuirá y comerá menos.
- ✓ O tal vez su barriguita está llena.
- ✓ Algunos niños se llenan la barriguita con leche, jugo u otras bebidas azucaradas.

## Merienda

- ☺ **Sirva leche a la hora de comer.** Si su niño bebe más de 24 onzas de leche al día, es demasiado.
- ☺ **Limite el jugo a 6 onzas diarias o menos.**
- ☺ **Ofrezca agua para beber entre comidas.**
- ☺ **Ofrezca meriendas planeadas entre comidas.** Intente dejar dos horas entre una merienda y la siguiente comida. Ofrezca una merienda entre las 2:00 y las 3:00 si van a cenar a las 5:00.

Si su niño merienda todo el día, no tendrá hambre a la hora de comer.

## Por qué su niño podría negarse a comer:

- ☺ **Su niño podría tener sueño.** La mayoría de los niños de edad preescolar necesitan una siesta por la tarde. Se sentirá mejor y comerá más en la cena.
- ☺ **Su niño podría querer otros alimentos.** Si ve que otros comen chips y golosinas, él querrá chips y golosinas. Sea un buen ejemplo para su niño.
- ☺ **Su niño podría estar muy excitado.** Tengan un tiempo de calma antes de comer. Su niño puede colorear en la mesa mientras usted prepara la comida.
- ☺ **Su niño podría querer averiguar si usted le preparará algo diferente.** Ofrézcale una variedad de alimentos saludables. No ofrezca preparar algo diferente sólo para su niño. Tiene que aprender a comer lo que come la familia.

## Ponga la mesa para su niño

- ☺ **Use un plato o plato hondo con un borde.** Le será más fácil a su niño llenar su cuchara con la comida.
- ☺ **Use vasos, cucharas y tenedores apropiados para un niño.** Escoja un vaso que quepa fácilmente en las manos de un niño.
- ☺ **Use un asiento especial sin bandeja.** Ayude a su niño a sentarse cómodamente a la mesa. ¡Es difícil comer cuando uno tiene el mentón sobre la mesa!
- ☺ **Ofrezca comida blanda y húmeda, en trocitos.**
- ☺ **Deje que la comida se enfríe antes de servirla.**



### Las extremidades del estímulo para las buenas experiencias del alimento.

- ✓ Cercioran de que cada uno el comer esté ofrecido a mismos alimentos.
- ✓ Sirva las comidas y los bocados en las horas regulares cada día.
- ✓ Haga los mealtimes las épocas felices.
- ✓ Utilice las palabras ositivas de la conversación.



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