



KidFood

Comida saludable para los chicos de hoy

Nutrition Matters

Diciembre 2005

Los niños golosos

Muchos niños son golosos desde que nacen. Suelen preferir los alimentos dulces. Muchos de éstos contienen mucho azúcar: galletas, dulces, pastel, torta y refrescos.

Nosotros disfrutamos los alimentos variados. Pero los niños pueden comer demasiados dulces.

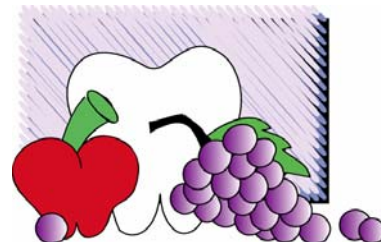
Demasiado azúcar puede causar problemas a los niños:

- ◆ **Caries:** Los niños que comen muchos dulces son más propensos a tener más caries.
- ◆ **Sobrepeso:** Los dulces pueden agregar muchas calorías extras. Un niño promedio de edad pre-escolar necesita 1600 calorías al día. Un refresco y una barra de chocolate pueden tener 500 calorías.
- ◆ **Melindrosos:** Los dulces pueden acabar rápidamente con el apetito. Algunos niños preferirán los dulces y se negarán a comer alimentos saludables.

◆ **¡Ayude a su niño a desarrollar buenos hábitos alimenticios!**

- ◆ **No tenga los dulces en la casa.** Si su niño ve refrescos en la nevera o dulces en la alacena, los querrá. Si saben que hay dulces en la casa, muchos niños los pedirán sin parar.
- ◆ **No coma muchos dulces.** Su niño querrá comer lo que la vea comiendo.

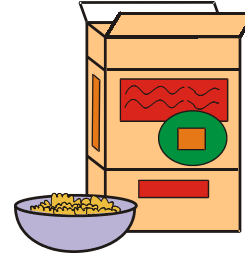
- ◆ **Disfrute porciones más pequeñas de alimentos dulces.** Corte las barras, los pasteles y las tortas en trozos más pequeños. Coma media porción de postre. Haga galletas más pequeñas. Evite las barras grandes de chocolate. Compra dulces más pequeñas.
- ◆ **Ofrezca meriendas nutritivas con un sabor dulce natural.** Los plátanos, las manzanas, las uvas, las cerezas, las clementinas, las frutas en conserva, las frutas secas y los yogures con sabor a fruta son buenas meriendas.
- ◆ **Limite las bebidas azucaradas, como los refrescos y las bebidas de fruta.** Beba agua. Anime a su niño a disfrutar el sabor fresco del agua.
- ◆ **Limite el jugo de fruta a 6 onzas diarias o menos.** Algunos niños se llenarán la barriguita con jugos dulces y se negarán a comer.
- ◆ **¡No soborne a su niño con los dulces!** Ofrézcale alimentos con sabor dulce al final de la comida, como parte de ella. ¡Los sobornos sólo harán que su niño quiera más dulces!



¡Más valor nutritivo!

Escoja recetas que contengan ingredientes nutritivos:

- ♦ Crema de cacahuete-proteína y hierro
- ♦ Frutas secas (pasas, bayas, albaricoques, plátanos, ciruelas)-fibra, vitaminas y hierro
- ♦ Cereales y avena- ¡Escoja cereales con poco azúcar y mucha fibra para el mejor valor nutritivo!

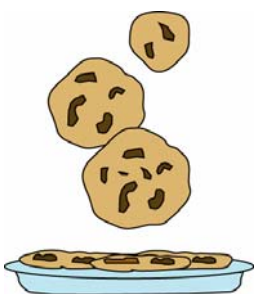


¡Lea la caja!

Puede encontrar recetas saludables en las cajas.

¡Escoja recetas que tengan poco azúcar y mucho valor nutritivo!

¡La crema de cacahuete, las pasas y la avena les agregan valor nutritivo a estas galletas!



Galletas grandotas

- | | |
|--|---|
| $\frac{1}{2}$ taza de margarina | $\frac{1}{2}$ cucharadita de soda de hornear |
| $\frac{1}{2}$ taza de azúcar blanco | $\frac{1}{4}$ de cucharadita de levadura en polvo |
| $\frac{1}{2}$ taza de azúcar moreno | $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal |
| $\frac{1}{2}$ taza de crema de cacahuete | 1 $\frac{1}{2}$ tazas de avena instantánea |
| 1 huevo o 2 claras de huevo | 1 cucharadita de vainilla |
| 1 taza de harina | $\frac{1}{2}$ taza de pasas |

1. Mezcle la margarina, el azúcar, la crema de cacahuete y el huevo en un bol grande.
2. Agregue la harina, la soda de hornear, la levadura, la sal, la avena, la vainilla y las pasas.
3. Coloque cucharaditas de la masa en una bandeja para el horno.
4. Hornee a 375° durante 8 a 10 minutos.

4 docenas de galletas



¡Sirva estas galletas grandotas con un vaso de leche desnatada!

Hornear para las fiestas

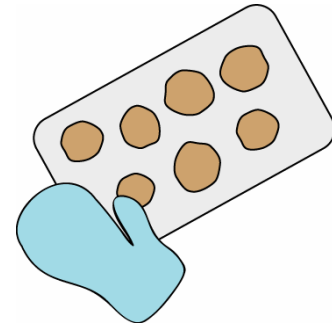
Muchas familias tienen postres tradicionales que les gusta hornear y comer. Las tradiciones son importantes para nuestras familias.

Puede resultar difícil comer bien durante las fiestas del fin del año. Los postres suelen tener mucha grasa y muchas calorías.

Haga buenas elecciones cuando haga estas postres:

- ◆ **Hornee menos.** Prepare menos de sus postres favoritos. Evite la tentación de duplicar o triplicar la receta para hacer más.
- ◆ **Escoja menos variedades.** Si normalmente prepara 6 tipos de postre, escoja nada más 3 ó 4. Tendemos a comer más cuando hay una gran variedad de postres, porque queremos probarlos todos.

Ahorrrará tiempo y dinero al hornear menos.
Su familia será más saludable al comer menos.



Todo alimento puede formar parte de una dieta saludable en pequeñas cantidades.



¡Disfrute las fiestas!

¡Coma menos dulces!

- ◆ **Haga galletas más pequeñas.** Corte los dulces en trocitos. Durarán más tiempo y comerá menos.
- ◆ **Congele los dulces antes de que empiecen los días de fiestas.** Así no los verá y no estará tentada a comerlos.
- ◆ **Regale los postres.** Sus galletas y dulces caseros serán el regalo perfecto para parientes, amigos y vecinos.

Elecciones saludables para el horno

¡Cambios saludables para las recetas favoritas de su familia!

- ◆ Use 2 claras de huevo en vez de un huevo entero.
- ◆ Use leche desnatada o al 1% en vez de la leche entera.
- ◆ Use crema agria o requesón *light* o sin grasa.



De compras con los niños

¡Planee bien su tiempo!

- ♦ Vaya cuando sus niños no tengan hambre. Planee ir después de comer en casa.
- ♦ Vaya cuando sus niños no estén cansados. No vaya durante la hora de descansar.
- ♦ Esté bien relajada. Es más fácil ir de compras con niños cuando Ud. misma no está cansada.
- ♦ ¡Limite el tiempo! A los niños no les gusta ir de compras durante un largo periodo. Ud. sabe bien cuánto tiempo puede tolerar su niño. ¡No lo haga demasiado largo!
- ♦ ¡No soborne a su niño con dulces o juguetes, para que vaya con usted! Deje que su niño aprenda que ir de compras es una buena ocasión para estar con la familia. Si soborna a su niño, él pensará que ir de compras es algo malo, porque Ud. lo tiene que obligar a hacerlo.
- ♦ ¡Evite que le ruegue! Lleve una lista de compras y sólo compre lo que haya en esa lista. Si su niño le pide un dulce o un juguete, simplemente hay que decirle que no está en la lista.

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.



Coalición de Nutrición

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

SHARON K. JUNGE, County Director

MICHELE FISCH, 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

Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2005

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

¡Hable y compre!

Hablen de lo que compra en el mercado:

- ♦ Pregúntale a su niño qué fruta le gustaría comer.
- ♦ Pídale a su niño que la ayude a buscar la leche, las papas, el pan, o la carne, aun cuando usted sabe dónde están. Su niño se ocupará de buscarlos.
- ♦ Al escoger la leche, pídale a su niño que la ayude a buscar la botella "rosa" o la botella "azul".
- ♦ Hablen de cuál salsa de espaguetis sabe mejor, y cuál tiene el mejor precio.
- ♦ Explíquele a su niño el aspecto que tienen las zanahorias, manzanas o plátanos frescos: sin motes marrones ni partes blandas.