



# KidFood

Nutrition Matters

Enero 2006

Comida saludable para los chicos de hoy

## Porciones para niños

El apetito de un niño puede cambiar de un día al otro. Su niño querrá comérselo todo algunos días. Y otros días, tal vez parece que no come nada. Esto es normal. El apetito de su niño puede variar. Depende de cuán rápido crece y cuán activo es.

### ¡Ayude a su niño a desarrollar buenos hábitos alimenticios!

1. **Planee ofrecer 3 comidas y 2 ó 3 meriendas al día.** No espere hasta que su niño tenga hambre para preparar una comida o una merienda.
2. **Planee servir las comidas y las meriendas a la misma hora cada día.** A los niños les conviene seguir una rutina, y comerán mejor si saben cuándo van a comer.
3. **Coman en la cocina.** No deje que su niño coma de una caja, una bolsa, o un envase. Debe comer de un platito o un plato hondo.
4. **Deje que su niño se sirva pequeñas porciones a la hora de comer.**
5. **No se sirva grandes porciones ni le sirva grandes porciones a su niño.** Las grandes porciones nos animan a comer de más.
6. **Pida a su niño que pruebe cada alimento.** Tal vez necesitará probar los nuevos alimentos de 10 a 15 veces antes de aceptarlos. Su niño necesita tocar, oler y saborearlos.

7. **Anime a su niño a comer lentamente.** ¡Que disfrute de la comida!
8. **No obligue a su niño a comer todo lo que esté en su plato.** Tal vez lo coma cuando Ud. lo obligue. Pero aprende a comer cuando esté obligado, no cuando tenga hambre.
9. **Si su niño le pide más, ¡sírvale más!** Deje que su niño decida cuánto va a comer.
10. **Coma porciones normales y hasta que esté satisfecha.** Su niño aprende al observar a Ud. y a otros.

**Acepte el apetito de su niño. Si el crecimiento y la salud de su niño son buenos, y si le ofrece comidas y meriendas nutritivas, ¡no se preocupe!** Tal vez piensa que su niño es melindroso, pero quizás no tiene hambre.



# Pirámide para niños

## Grupo lácteo

niños de 2 ó 3 años - 2 tazas al día

niños de 4 a 8 años - 2 tazas al día

¿Qué equivale a  $\frac{1}{2}$  taza?

$\frac{1}{2}$  taza de leche

4 onzas de yogur o pudín

$\frac{3}{4}$  de onza de queso (cheddar, mozzarella)

1 onza de queso procesado (Americano)

1 taza de requesón

## Grupo de carnes y frijoles

niños de 2 ó 3 años - 2 onzas al día

niños de 4 a 8 años - 3 ó 4 onzas al día

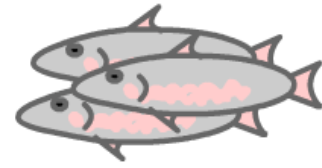
¿Qué equivale a 1 onza?

1 onza de carne, pescado o pollo cocido

1 huevo

$\frac{1}{4}$  de taza de frijoles cocidos

1 cucharada de crema de cacahuete



**Deje que su niño decida cuánto va a comer.**

Si Ud. controla cuánto come su niño, no le está enseñando a comer cuando tiene hambre y a dejar de comer cuando está satisfecho.

**¡Coman cuando tienen hambre!**

Si come porque está aburrida o estresada, o porque "la comida está aquí y tiene buen sabor" puede ser el comienzo de malos hábitos alimenticios.

## Grupo de vegetales

niños de 2 ó 3 años - 1 taza al día

niños de 4 a 8 años - 1  $\frac{1}{2}$  tazas al día

¿Qué equivale a  $\frac{1}{2}$  taza?

$\frac{1}{2}$  taza de vegetales cocidos

$\frac{1}{2}$  taza de vegetales crudos

1 taza de hojas verdes o lechuga

4 onzas de jugo de tomate o vegetal

## Grupo de frutas

niños de 2 ó 3 años - 1 taza al día

niños de 4 a 8 años - 1 ó 1  $\frac{1}{2}$  tazas al día

¿Qué equivale a  $\frac{1}{2}$  taza?

$\frac{1}{2}$  taza de fruta fresca

$\frac{1}{2}$  taza de fruta en conserva

4 onzas de jugo de fruta al 100%

$\frac{1}{4}$  taza de fruta seca

## Grupo de granos

niños de 2 ó 3 años - 3 onzas al día

niños de 4 a 8 años - 4 ó 5 onzas al día

¿Qué equivale a 1 onza?

1 rebanada de pan

7 galletas saladas

$\frac{1}{2}$  taza de arroz o pasta cocida

1 tortilla (de 6 pulgadas)

1 taza de cereal de desayuno

$\frac{1}{2}$  taza de avena de harina

**¡Visite**

**[www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov)**

**para más información!**

# ¡Sirva sopa!

Prepare comida caliente para su familia - ¡sirva sopa! No hay nada que sepa mejor que un plato de sopa en un día frío de invierno. Sirvala con pan de grano integral y un vaso de leche descremada para una comida nutritiva.

Las sopas son una buena manera de comer vegetales durante el invierno. Las zanahorias, las cebollas, el apio y los chícharos se usan comúnmente en la sopa. ¡Pruebe vegetales nuevos en su sopa!

- **Agregue vegetales a sus sopas favoritas:**
- **Agregue zanahorias ralladas** a la sopa de pollo con fideos. Cocinan rápidamente, dentro de 2 minutos.
- **Agregue vegetales congelados** (chícharos, zanahorias, maíz, brócoli, coliflor, judías verdes, espinacas) a las sopas. Los vegetales congelados también cocinan dentro de 2 minutos.

- **Agregue brócoli bien picado a la sopa.** Cocine 2 minutos. El brócoli añade color, vitamina A, ácido fólico, y fibra - ¡mucho valor nutritivo!
- **Agregue espinacas frescas picadas a la sopa.**



## Sopa de vegetales



$\frac{1}{4}$  de taza de zanahorias ralladas  
1 taza de papas cortadas en cubitos  
1 taza de coliflor picado  
1 taza de brócoli picado  
2 tazas de agua

2 tazas de leche descremada  
1 cubo de caldo de pollo  
 $\frac{1}{2}$  taza de queso cheddar rallado  
1 lata de  $10 \frac{3}{4}$  onzas de sopa condensada de crema de pollo

1. Cocine los vegetales y el caldo de pollo en agua sobre fuego lento durante 10 minutos. No escurra el agua.
2. Agregue la sopa y la leche. Revuelva bien. Tape y cocine 15 minutos más.
3. Añada el queso a la sopa. Revuelva hasta que se derrita el queso y cocine 5 minutos más.
4. Condimente con sal y pimienta a gusto.

8 porciones de 1 taza



## Sopa de carne con fideos

$\frac{3}{4}$  de libra de bistec magro  
6 tazas de agua  
2 cubitos de caldo de bistec  
 $\frac{1}{2}$  taza de apio picado  
 $\frac{1}{2}$  taza de cebolla picada  
1 taza de rebanadas de zanahoria  
1 cucharadita de albahaca seca  
pizca de ajo en polvo  
pizca de pimienta negra  
2 tazas de fideos sin cocer

1. Ponga la carne, el agua, los cubitos de caldo, la albahaca, el ajo y la pimienta en una olla grande. Cocine a fuego lento durante 1 hora.
2. Saque la carne y córtela en trocitos. Remueve los huesos y la grasa. Devuelva la carne a la olla.
3. Agregue la cebolla, el apio y las zanahorias. Cocine 30 minutos más. Añada agua si hace falta.
4. Hierva la mezcla y agregue los fideos. Cocine hasta que los fideos estén blandos, unos 10 minutos.
5. ¡Sírvala!

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**

## Fideos caseros

2 huevos  
2 cucharadas de agua  
1  $\frac{1}{2}$  tazas de harina  
pizca de sal  
pizca de pimienta negra

1. Mezcle el agua con los huevos en un bol grande y bátalos.
2. Agregue la sal, la pimienta y la harina a la mezcla. Revuelve bien.
3. Espolvoree un mostrador con un poco de harina, y coloque la masa sobre ése. Trabaje la masa para formar una bola. Aplane la masa con un rodillo y espolvoree con harina para que no se pegue.
4. Aplane la masa hasta que esté bien delgada. Échele más harina y enrolle la masa.
5. Córtela en tiras finas para crear fideos y agítelos para sacar la harina extra. Añada los fideos a sopa hirviente.

## Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.  
Copyright 2006

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