



KidFood

Nutrition Matters

Comida saludable para los chicos de hoy

Febrero 2006

¿Cómo crece mi niño!

¡Los niños crecen rápido!

Crecimiento promedio de un niño

- al nacer - 8 libras
- 12 meses - 23 libras
- 2 años - 28 libras
- 3 años - 31 libras

Crecimiento promedio de una niña

- al nacer - 8 libras
- 12 meses - 21 libras
- 2 años - 27 libras
- 3 años - 31 libras

Su médico tomará las medidas de su niño cada 6 a 12 meses. Son muy importantes estas citas regulares con su médico. **Necesita una serie de medidas para asegurar que su niño crezca normalmente.**

¡No pierda las citas!

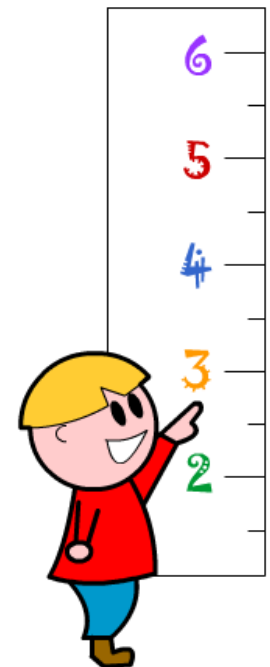
Las medidas de su niño se marcarán en una tabla de crecimiento. El crecimiento de su niño se puede comparar con el crecimiento promedio de otros niños.

- Los niños aumentan unos $4 \frac{1}{2}$ a $6 \frac{1}{2}$ libras al año entre los 2 y los 5 años de edad.
- Los niños crecen unas $2 \frac{1}{2}$ a $3 \frac{1}{2}$ pulgadas al año entre los 2 y los 5 años de edad.

Sin embargo, es más importante que su crecimiento sea comparado con su propio patrón de crecimiento. Su niño debe crecer de una manera consistente. Aun si la altura o el peso de su niño cae fuera de los extremos del rango, es probable que aún esté saludable y normal.

Por ejemplo, si la altura de su niño cae dentro del porcentaje de 25%, puede ser normal que siga en este porcentaje en el futuro. Pero si su altura cambia al percentil de 5%, puede ser un problema o puede ser normal.

Un cambio en el crecimiento de su niño debe evaluarse. Si tiene cualquier duda sobre el crecimiento de su niño, hable con su médico.



¿El crecimiento de mi niño afectará cuánto come?

Su niño crecerá menos rápido después de los dos años de edad.

Puede que su apetito disminuya.

Puede que coma menos.

Habrán épocas en que su niño crecerá rápidamente.

Puede que su apetito aumente durante estas épocas.

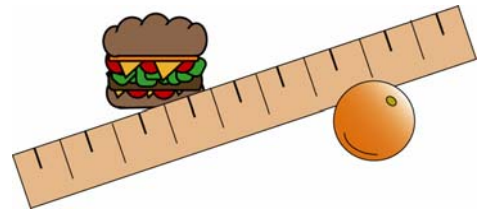
Puede que quiera comer más.

Cada apetito es distinto.

Un niño alto necesitará más calorías.

Comerá más.

Un niño bajito necesitará menos calorías. Comerá menos.



Puede ser difícil saber cuánto comerá su niño.

Es mejor ofrecerle meriendas y comidas saludables en un horario fijo, y dejar que su niño decida cuánto va a comer.

¿Qué significa BMI?

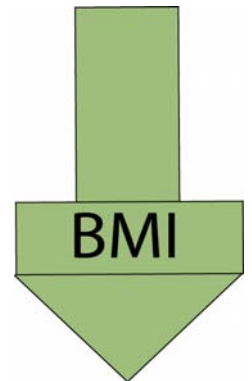
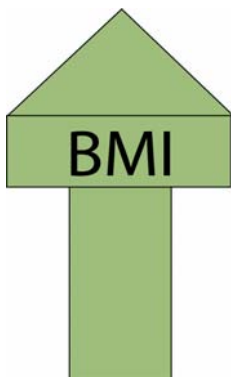
BMI significa "índice de masa del cuerpo".

El BMI de su niño se calcula usando sus medidas de peso y altura.

El BMI entonces se usa para determinar si tiene un peso adecuado comparado con su altura.

He aquí algunos ejemplos de BMI:

- Niño de 3 años
 - altura 38 pulgadas, peso 33 libras
 - **BMI 16.0** - dentro del rango normal
- Niño de 3 años
 - altura 38 pulgadas, peso 36 $\frac{1}{2}$ libras
 - **BMI 17.8** - corre riesgo de sobrepeso
- Niño de 3 años
 - altura 38 pulgadas, peso 29 libras
 - **BMI 14.0** - de bajo peso



Children come in all sizes.

Some children are tall.

Some children are short.

$BMI = \text{peso en libras} \div \text{altura en pulgadas} \div \text{altura en pulgadas} \times 703$

Bananas – ¡buenas para llevar!

¡Las bananas son el alimento original "para llevar"!

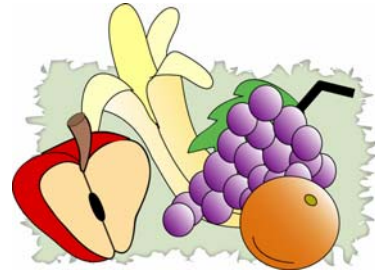
Tienen su propia cobertura – pélelas ¡y a comer! Las bananas son una merienda fácil para los niños.

Las bananas son más saludables para su niño que los rollitos de goma de fruta. Las bananas son una buena fuente de vitamina C, potasio y fibra.

Los rollitos de fruta tienen muy poco valor nutritivo.

Algunas contienen jugo de fruta. Pero un paquete de rollitos de goma de fruta pueden contener nomás 1 ó 2 cucharadas de jugo de fruta. Son azúcar en su mayoría.

Parece caro comprar frutas, pero las bananas siempre son una ganga. Hay 2 bananas en 1 libra, normalmente. **Si las bananas cuestan 49¢ por libra, entonces una costará sólo 25¢.** ¡Son una buena compra!



¡Meriende frutas!

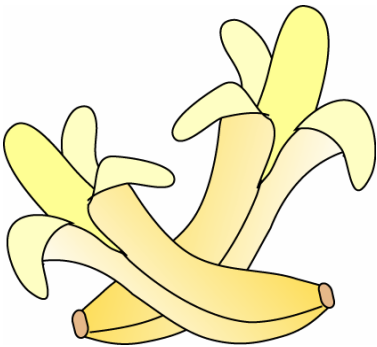
Bananas

Naranjas

Kiwi

Manzanas

Bayas



Sorpresa de banana

- Pele y corte una banana en dos a lo largo. Coloque la banana en un plato hondo.
- Ponga encima yogur de sabor de bajo contenido graso, cereal seco aplastada o granola, y arándanos, frambuesas y rebanadas de fresas.

Pudín de banana

1 paquete (3 onzas) de mezcla de pudín de banana

2 tazas de leche descremada

2 bananas

16 galletas de vainilla de bajo contenido graso

1. Combine la leche y la mezcla de pudín en una sartén.
2. Cocine a fuego moderado hasta que hierva la leche.
3. Remueva del fuego. Pele y corte las bananas en 4 platos. Ponga el pudín sobre las bananas. Coloque en la nevera.
4. Cuando esté listo, coloque 4 galletas en cada plato.

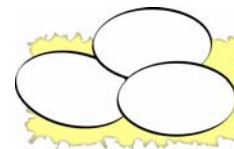


Pudín de pan y bananas

- 4 tazas de cubitos de pan
- 3 huevos
- 2 tazas de leche descremada
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de vainilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- 1 taza de rebanadas de bananas

1. Rocíe un molde de vidrio de dos litros con spray vegetal.
2. Coloque los cubitos de pan en el molde.
3. Bata los huevos con la leche, el azúcar, la canela y la sal. Agregue las bananas. Vierta la mezcla sobre los cubitos de pan y revuélvala para cubrirlos bien.
4. Hornee, destapado, a 350° durante 40 minutos.

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 2006

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

Batido de banana

- 4 bananas, peladas y rebanadas
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de leche descremada
- 1 taza de yogur de vainilla de bajo contenido graso
- 1 taza de jugo de naranja
- canela en polvo o nuez moscada

1. Bata las bananas, la leche, el yogur y el jugo de naranja hasta que esté uniforme.
2. Vierta en unos vasos. Espolvoree con la nuez moscada o con la canela, ¡y sírvalo!

