



KidFood

Nutrition Matters

Marzo 2006

Comida saludable para los chicos de hoy

¡Saludable y activo!

¿Conoce a alguien que deteste mantenerse activo, a quien le guste beber leche entera, o se niegue a probar alimentos saludables como los vegetales o pan de grano integral? Tal vez sea Ud., o quizás el padre o un abuelo de su niño.

¡No es fácil cambiar los hábitos! A lo mejor los desarrolló a temprana edad; son difíciles de cambiar más tarde. ¿No sería ideal que su niño tuviera hábitos saludables para toda su vida? Ayúdele a desarrollar hábitos saludables - es más fácil que cambiarlos más tarde!

¡10 hábitos saludables!

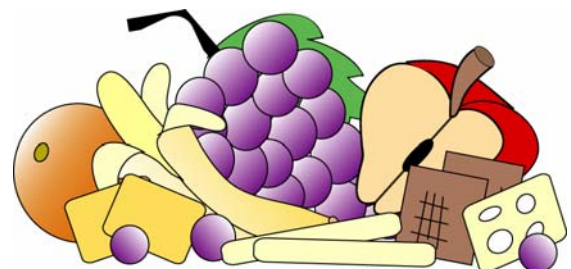
1. **¡Manténganse activos!** Anime a su niño a jugar 60 minutos al día. Juegue con su niño.
2. **Tomen leche descremada o al 1%.** Los niños de más de 2 años de edad deben tomar leche descremada o al 1% a menos que necesiten aumentar de peso.
3. **Coman una variedad de frutas y vegetales coloridos.** Escoja vegetales de un color verde oscuro o anaranjado. Elija bayas y frutas como meriendas.
4. **Escoja más alimentos de grano integral** - pan, galletas, cereales, arroz y pasta. La mitad de los granos que come deben ser granos integrales.
5. **Coman alimentos magros con proteína.** Escoja

carne, pollo, pavo y pescado con poca grasa. Coma más frijoles secos en burritos, sopas y estofados.

6. **Tomen agua.** Opten por beber agua entre comidas.
7. **Pruebe nuevos alimentos saludables.** Si un alimento es saludable, pruébelo con su familia. Su niño debe aprender que es divertido probar nuevos alimentos.
8. **Coman meriendas nutritivas.** La hora de la merienda no es la hora de comer dulces. Las meriendas deben ser alimentos saludables que su niño no comió en las comidas.
9. **Coman en familia.** Espere que su niño venga a la mesa para comer con la familia.
10. **Deje que su niño coma lo que necesite.** Sirva porciones normales. Permítele que deje de comer cuando esté satisfecho.

Una vida saludable empieza durante la niñez.

Ud. es la primera maestra de su niño, y la más importante!



¡Los niños quieren jugar!

¡El juego activo le ayuda a su niño a ser creativo!

Jueguen juntos:

Papa caliente

Simón dice

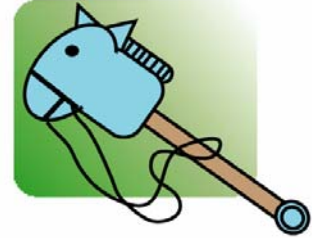
Sillas musicales

Peregrino

Ambos a dos/Matarile

Congelado/Estatua

¡Los niños sólo quieren divertirse!



Los niños que juegan afuera son más activos.

Busquen un área seguro para jugar.
Caminen juntos a un parque o un patio de recreo.

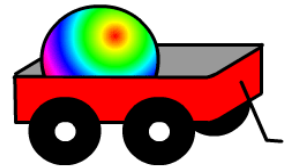
¡Disfrute el aire libre con su niño!

¡Anime a su niño a jugar al menos 60 minutos todos los días!

- Den un paseo juntos.
- Jueguen en la arena - en una caja de arena o en la playa.
- Jueguen con el agua - corran por el rociador, jueguen en una piscinita, o laven el carro.
- Monten en triciclo o bicicleta, o tiren de un vagón. Corra o camine con su niño mientras él monta en triciclo.
- Arranque la hierba mala de su jardín, riéguelo o paléelo.
- Jueguen con pelotas: patéenlas, tírenlas y atrápenlas.
- Jueguen con un disco volador.
- Busquen un patio de recreo - columpien, trepen, deslicen y salten.
- ¡Busquen otros niños para jugar!

Los niños son naturalmente activos.

Si salen afuera para jugar, serán activos.
¡Suelen encontrar mucho para divertirse!



Los beneficios de tener niños activos

Los niños activos se comportan mejor, aprenden más fácilmente y duermen mejor.

¡Los niños activos son saludables!



¡Disfrute lo verde!

Las verduras no siempre han tenido la mejor reputación.
Algunos niños se negarán a comer cualquier alimento verde.

¡Pero el verde es un buen color!

Disfrute lo verde con su niño el Día de San Patricio.

Fondue de cinco al día

Sirva verduras crudas (brócoli, calabacín, pepinos, vainas de chícharo y judías verdes) con salsa de queso fundido.

Caliente el queso en una olla de fondue.

Unte los vegetales, y ¡a comer!

Verduras de huerta

Mezcle col picado, lechuga picada y hojas de espinaca en un bol grande.
Condimente con aderezo ranch de bajo contenido graso.

Judías verdes campesinas

Mezcle jamón cortado en cubitos con judías verdes escurridas en una sartén caliente. ¡Sirvalas!



Papa de San Patricio

Ponga brócoli cocido y queso cheddar rallado encima de una papa horneada.



Si no tiene una huerta, vayan a un mercado de granjas locales este verano.

Compre verduras con su niño.

Helados irlandeses

Haga capas de helado de menta y frutas verdes (rodajas de manzana o kiwi, o uvas verdes). Ponga migas de galletas graham encima, y ¡a comer!

Excursión de San Patricio

Lleve a su niño al supermercado. Pídale a su niño que busque todos los alimentos verdes mientras recorran las filas.
Compre un alimento verde **favorito** y uno **nuevo**.

Planeen una huerta verde

Pídale a su niño que dibuje y coloree una huerta.
¿Cuántas verduras y frutas verdes hay en su huerta?

Siembren unas verduras o frutas verdes el próximo verano – judías, chícharos, pepinos, espinacas, berza, calabacín, col, lechuga y pimientos.



¡Come más brócoli!

- Combine brócoli cocido, coliflor y zanahorias. Condimente con eneldo.
- Espolvoree queso rallado (cheddar, mozzarella o parmesano) sobre brócoli cocido.
- Hierva tallos de brócoli a vapor durante 5 a 7 minutos. Rocíe con jugo de limón.
- Haga un guisado de varios vegetales picados: brócoli, zanahorias, calabacín y pimientos. Sazone con salsa de soja, ajo en polvo y queso parmesano.
- Agregue brócoli bien picado a la lasaña o los espaguetis. Es una manera fácil de esconder los vegetales.
- El brócoli es fácil de llevar consigo. ¡Ponga brócoli en una bolsita para llevar!

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 médicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

Ensalada de brócoli con pasas

- 2 libras de brócoli fresco
- 1 taza de pasas
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla bien picada
- $\frac{1}{2}$ taza de semillas de girasol
- $\frac{1}{2}$ taza de trocitos de tocino
- $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa *light*
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre

1. Lave el brócoli y córtelo en trocitos.
2. Combine el brócoli, las pasas, la cebolla, las semillas de girasol y el tocino en un bol grande.
3. Combine la mayonesa, el azúcar y el vinagre en un bol pequeño.
4. Revuelva la mezcla de mayonesa con la ensalada.

20 porciones de 1/2 taza