



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Junio 2006

Bebidas saludables

Lo que bebe su niño es tan importante como lo que come.

Elija bebidas saludables para su niño.

Tome bebidas saludables—su niño la está observando, y así aprende!

1 ¡Tome leche con las comidas! Ofrezca un vasito de leche a su niño en el almuerzo y en la cena. Tome leche con su niño.

Los niños entre 2 y 8 años de edad necesitan 2 tazas de leche al día.

Tomar leche con la comida es una manera fácil de ayudar a su niño a ingerir el calcio que necesita cada día!

2 ¡Elija leche descremada o al 1%! Los niños con más de 2 años pueden tomar leche descremada o al 1%—la mejor elección!

Los niños que tienen que aumentar de peso deben tomar leche entera o al 2%.

Si no está segura de qué tipo debe tomar su niño, hable con su médico.

La leche entera y al 2% son grandes fuentes de grasa en nuestra dieta.

Una taza de leche entera tiene tanta grasa como 5 tiras de bacón.



Una taza de leche al 2% tiene tanta grasa como 3 tiras de bacón.

Cambiar a la leche descremada o al 1% es una manera fácil para reducir la grasa de su dieta.

3 ¡Tome agua entre las comidas!

Ofrezca agua con cubitos de hielo en un día caluroso. Deje que su niño aprenda a disfrutar el sabor fresco del agua.

4 ¡Limite el jugo! El jugo es saludable, pero los niños pueden tomar demasiado. Hay 600 calorías en una lata de 46 onzas de jugo de manzana. Limite el jugo a 4 a 6 onzas al día.

Ofrezca fruta a su niño.

La fruta es una buena fuente del agua.

¡Disfrute las naranjas, los duraznos, las peras, los kiwi, las bayas y otras frutas este verano!

5 ¡Evite las bebidas azucaradas! Los refrescos, el ponche y otras bebidas azucaradas pueden arruinar el apetito de un niño. Tal vez su niño prefiera el sabor dulce y se niegue a comer alimentos que no sean dulces.

¡Cambie a leche descremada!

Muchas familias toman leche entera o al 2%.
Sus padres y abuelos probablemente tomaron
leche entera o al 2% cuando eran niños.

Nuestros hábitos alimenticios comienzan temprano.

Los adultos suelen tomar el mismo tipo de leche
que tomaron de niño.

Empiece buenos hábitos alimenticios por su niño.

**Si un niño toma leche descremada o al 1%,
es probable que la tomará cuando sea adulto.**

Será su leche preferida en la escuela
y por el resto de su vida.

**A los niños les encanta copiar lo que hacen
sus padres y otras personas.**

Tome leche descremada o al 1% con su niño.

**Si su familia no está convencida sobre el
cambio a leche descremada,
hágalo lentamente.**

Mezcle leche entera con leche al
2% por unos días.

Entonces use la leche al 2% por unos días.

Luego, mezcle el 2% con el 1% por unos días.
Gradualmente cambie a la descremada.

¡Haga un cambio saludable por su familia!



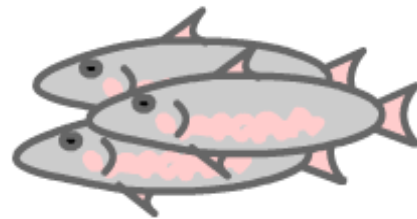
Un pez, dos peces

¡A los niños les encanta el pescado!
Tiene un sabor suave y es fácil de comer.
Las tiras de pescado son un alimento favorito.

¿Son una elección saludable?

Sí, pueden ser saludable. Lea la etiqueta y
elija tiras de pescado con poca grasa.

O ¡prepárelos Ud. misma!



¡Pésquelo!

¡Lleve a su niño de pesca!

**¡A los niños les encanta comer lo que ayudaron
a pescar!**

Proteja bien su pescado:

- ☀ Cuando lo haya pescado, es mejor mantener vivo el pez. Use un balde con agua o una canasta para pescado.
- ☀ Si un pez muere, debe degollarlo y limpiarlo tan pronto como sea posible.
- ☀ Después de limpiar el pescado, guárdelo en la nevera o en el congelador pronto.
- ☀ ¡Coma pescado fresco dentro de 2 días!
- ☀ El pescado magro (bacalao, platija, abadejo) se puede guardar en el congelador hasta 6 meses.
- ☀ El pescado grasoso (azul, perca, salmón) se puede guardar en el congelador hasta 3 meses.

Tiras crujientes de pescado

Los niños pueden ayudar a poner el pescado en la mezcla de harina o pan molido.

1 libra de filetes de pescado (abadejo, bacalao, bagre)

pizca de sal y pimienta

1 taza de harina

1 huevo

1/2 taza 1% de leche

1 taza de copitos de cereal de grano integral aplastados

2 cucharadas de queso parmesano rallado

Spray de aceite vegetal

1 Mezcle la harina, la sal y la pimienta en un bol.

Bata el huevo con la leche en otro bol.

Y en otro bol, mezcle el cereal con el queso parmesano.

2 Corte el pescado en 8 tiras gruesas.

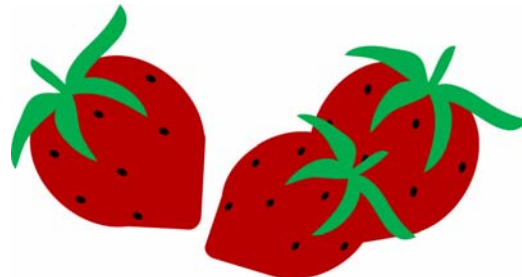
3 Cubra el pescado con la mezcla de harina, luego con la mezcla de huevo, y luego con la mezcla de pan molido.

4 Coloque las tiras en una bandeja para el horno que ha rociado con el spray de aceite vegetal.

5 Rocíe las tiras con el spray de aceite vegetal.

6 Hornee a 400° durante 15 minutos, o hasta que el pescado se desprenda fácilmente con un tenedor.

8 porciones de 1 tira de pescado: 180 calorías, 7.5 gramos de grasa, 37.5% de calorías de grasa y 1 gramo de fibra por porción



Paletas de fruta

2 envases de 8 onzas de yogur de vainilla de bajo contenido graso

1 taza de fruta (frambuesas, fresas, o arándanos)

1. Bata la fruta y el yogur hasta que esté uniforme.
2. Rellene vasitos de papel hasta la mitad con la mezcla.
3. Ponga una paleta de madera en cada vasito. Congélelos.
4. Para servir, quite el vasito de papel.

4 paletas de 1/2 taza: 116 calorías, 1.5 gramos de grasa, 12% de calorías de grasa y 1 gramo de fibra por porción

También se pueden preparar sin las paletas de madera.

Congeele la mezcla de yogur en vasitos y sírvalos con una cuchara.

¡A los niños les encantarán!



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.

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.

Coalición de Nutrición

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

SHARON K. JUNGE, County Director

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>