



# KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Julio 2006

## ¡Haga un picnic!

**¡Disfrute el verano!**

**Diviértase con la familia.**

Los niños pueden correr y jugar en el parque.

Ud. puede columpiarse o tirarse por los toboganes con ellos.

**Evite la cocina con un picnic.**

Un picnic puede ser algo muy sencillo: un sándwich, frutas o vegetales y una bebida.

**Lleve bebidas saludables para sus niños.**

Llene botellas de plástico con agua y congélelas. Les servirán para mantener fría su comida, y luego podrán beber el agua.

**A los niños les encantan los sándwiches de jamón, pavo, rosbif o crema de cacahuete.**

**Los sándwiches enrollados son ideales para un picnic.**

Lleve tortillas y lonjas de carne.

Deje que su niño enrolle su propio sándwich.

## ¿Ya se cansó de los sándwiches?

Pruebe un "almuerzo merienda".

Un almuerzo merienda consiste en lonjas de carne, rebanadas de queso, vegetales y galletas saladas. Haga mini sándwiches poniendo la carne, el queso y los vegetales entre las galletas.

A los niños les encanta comer con las manos.

¡A muchos padres les gusta también!

### Almuerzo merienda

Corte carne, queso y vegetales en trocitos y póngalos en un recipiente de plástico.

Lleve también una bolsa de galletas saladas.

- Lonjas de pavo o pollo
- Lonjas de jamón o rosbif
- Rebanadas de queso americano partidas en 4
- Rebanadas de queso colby, cheddar o jack
- Rodajas finas de pepino o calabacín
- Zanahorias ralladas
- Trocitos de lechuga verde oscuro

## ¡Lleve algo nutritivo!

Lleve frutas o vegetales en cada picnic:

- Zanahorias pequeñas
- Vainas de chícharos
- Chícharos en vaina sáquelas y cómalas!
  - Tomates cereza
  - Rodajas de pepino
- Trozos de brócoli o coliflor
  - Tiras de pimiento
- Rodajas de rutabaga
- Bananas o naranjas
- Ciruela o manzana
- Kiwi: pártalo en dos y coma con cuchara
- Clementinas: empáquelas en un recipiente de plástico
- Arándanos, frambuesas
  - Fresas
- Duraznos o peras
- Trozos de sandía o melón



## ¡Tengo sed!

Siempre tenemos mucha sed en el verano!

**Parece que los niños siempre piden algo de tomar.**

Pero es mejor no ofrecerle a su niño muchos refrescos u otras bebidas azucaradas.

El jugo es una bebida saludable. Pero los niños pueden tomar demasiado jugo y luego no querrán comer.

**Ofrézcale de 4 a 6 onzas de jugo al día, no más.** Sirvalo en un vaso con hielo, o diluya el jugo con más agua si su niño quiere tomar más.

La leche también es una bebida saludable. Pero también puede llenarle la barriga, y no tendrá hambre a la hora de comer. **¡Más de 24 onzas de leche al día es demasiado!**

**¿Qué puede tomar su niño?**

El agua es siempre una buena elección. Ofrézcale agua cuando su niño tenga sed.

### Salsas

- **Salsa de eneldo:** Llévela en un recipiente pequeño de plástico.
- **Guacamole fácil:** Pele y machaque un aguacate. Mezcle con  $\frac{1}{2}$  taza de salsa.
  - **Salsa ranch mexicano:** Mezcle aderezo ranch de bajo contenido graso con salsa.
- **Aderezo ranch de bajo contenido graso**
  - **Crema de cacahuete**

## ¡Evite el calor durante el verano!

- Quédense en edificios con aire acondicionado cuando hace mucho calor.
- Jueguen fuera cuando hace menos calor: temprano por la mañana o por la tarde.
- Use ventiladores.
- Jueguen en el agua: en la piscina o a la playa.



## Su niño también puede ingerir mucha agua a través de la comida.

Las frutas y los vegetales son la mayor fuente de agua en nuestras dietas. ¡Algunas frutas y vegetales poseen más de 90% agua!

Tomate: 93% agua  
Sandía: 92% agua  
Fresas: 91% agua  
Zanahorias: 87% agua  
Manzanas: 84% agua  
Bananas: 75% agua

### Chequee si su niño muestra estas señales de deshidratación:

- Tiene la boca seca
- Se debilita o se marea
- Tiene náuseas o vomita

## Proteja a su niño de la deshidratación:

**Tenga agua a mano.** Tengan vasitos de plástico cerca del fregadero. Guarde una jarra de agua en la nevera.

**Ofrézcale bebidas a menudo cuando hace mucho calor.** Los niños se distraen fácilmente cuando juegan y se olvidan de tomar algo.

**Ofrézcale frutas como merienda.** La sandía, el melón, las fresas y las naranjas tienen mucha agua.

**Evite los refrescos y otras bebidas cafeinadas.** La cafeína le hará perder agua y aumentará el riesgo de deshidratación.

**Vista a su niño con prendas ligeras, de colores claros.**

**También lleve las botellas cuando vaya de compras con su niño.** Asegúrese de poner hielo en la botella para mantenerla fría.

**¡Haga refresco de sandía!** Mezcle 4 tazas de sandía (sin semillas), 2 tazas de jugo de manzana o de baya, y 1 taza de hielo machacado.



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 médicos; 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

**Universidad de California**  
**Extension Cooperativa**  
**11477 E Avenue**  
**Auburn, CA 95603**  
**Teléfono: 530-889-7350**  
**Fax: 530-889-7397**  
**Correo Electrónico: [ceplacer@ucdavis.edu](mailto:ceplacer@ucdavis.edu)**  
**La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>**