



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Agosto 2006

Melones de verano

La sandía, el cantalupo y otros melones son deliciosos en los días calurosos del verano.

Están llenos de agua y ayudan a satisfacer nuestra sed.

¡De hecho, poseen más de 92% agua!

El melón más popular es el cantalupo.

También es el más nutritivo.

Es una buena fuente de las vitaminas A y C, de fibra y de potasio.

Una taza de cantalupo tiene 50% de la vitamina A y 100% de la vitamina C que usted necesita cada día.

Use la nariz al escoger su cantalupo. Un melón maduro tendrá un olor dulce y delicioso. Evite los melones con olor fuerte; están demasiado maduros.

Un cantalupo debe ser firme sin zonas blandas.

¿Qué cantidad de fruta debo ofrecerle a mi hijo cada día?

Niños 2 a 3 años - 1 taza de fruta por día

Niños de 4 a 8 años - 1 a 1 ½ tazas de fruta por día.

Limite el jugo de fruta a 4 a 6 onzas o menos al día.

Sírvale fruta fresca a su niño.

El melón es una buena fruta para los niños.

Cantalupos

1. Lave bien el exterior del melón y enjuáguelo antes de cortar.
2. Corte el melón en dos y saque las semillas.
3. Corte las dos mitades en cuatro tajadas.
4. Quite la corteza de cada tajada.
5. Corte la fruta en trozos.



El cantalupo y otros melones son divertidos de comer con las manos.

- ¡Pruebe la ensalada de pollo veraniega o la ensalada de cantalupo este verano!
- ¡O disfrute el refresco de cantalupo y banana en un día caluroso!

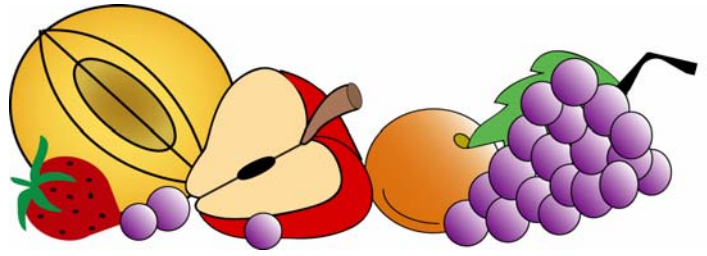
Ensalada de pollo veraniega

- 2 tazas de pollo cocido, cortado en cubitos
- 2 tazas de cantalupo cortado en cubitos
- ½ taza de apio picado
- 8 onzas de yogur de limón sin grasa
- pizca de sal
- ¼ taza de nueces de la India (opcional)
- 2 tazas de lechuga picada

1. Mezcle el pollo, el cantalupo, el apio, la sal y el yogur en un bol.
2. Sirva sobre la lechuga picada.
3. Ponga las nueces encima (opcional).

Dulces de melón

- Sirva trozos de cantalupo con yogur. Pruebe diferentes sabores: frambuesa, arándano u otros.
- Sirva helado o yogur congelado con trozos de cantalupo en un día caluroso.
- Mezcle trozos de cantalupo con trozos de banana, durazno, pera o piña.
- Congele trozos de melón y disfrútelos fríos para una merienda.
- Mezcle trozos de sandía y cantalupo en un bol. Cúbralos con jugo de manzana y refrigérelos.
- **Prepare refresco de melón.**
 1. Licue trozos de sandía sin semillas, o trozos de cantalupo.
 2. Vierta el jugo de melón en una fuente de torta y congélelo.
 3. Raspe el jugo congelado con una cuchara grande.
 4. Sirva en vasitos con una cuchara.



Ensalada de cantalupo

Sirva esta ensalada con un sándwich para una comida rápida.

- 1 cantalupo, pelado y cortado en trozos
- 2 tazas de requesón de bajo contenido graso
- 1 taza de bayas frescas - use bayas de temporada, como arándanos, fresas y frambuesas

1. Lugar la fruta entre plato.
2. Ponga el requesón encima.
3. Sirva la ensalada fría.

Batido de cantalupo y banana

- 2 tazas de trozos de cantalupo
- 2 tazas de trozos de banana (2 bananas medianas)
- 2 tazas de jugo de piña y naranja

1. Licue todas las frutas en un batidor.
2. Mezcle bien hasta que esté uniforme y sírvalo.

Cocina a la carta

Es la hora de almorzar. Y tiene hambre. Pero su niño se queja. No le gusta lo que Ud. preparó y se niega a comerlo.

¿Qué va a hacer?

Ud. le ordena que coma, pero se niega incluso a probarlo.
Probablemente quiera gritar: "Pues, ¿qué es lo que comerás?"
¡No lo haga!

Ésta es la cocina a la carta.

Al preparar algo distinto para él, su niño aprenderá cómo lograr algo: ¡con quejas!
Hasta pedirá otra comida aun cuando le sirva su favorita.

¿Cómo lo puedo evitar?

- **Cocine la misma comida para toda la familia.** No prepare comidas especiales para cada niño o adulto. Así su niño aprenderá que todos comen lo mismo.
- **Sea buen modelo.** Deje que su niño la vea a Ud. y a otros disfrutando la misma comida.
- **Ponga reglas en la mesa.** No se quejen de la comida mientras comen. A los niños les gusta imitar lo que hacen los otros.
- **Pídale a su niño que pruebe los alimentos.** Anímelo a que pruebe. Pero nunca lo obligue a comer.
- **Mantenga la calma.** A veces, su niño no querrá comer. No deje que la vea enfadada. Si su niño come muy poco de una comida, habrá otra comida o merienda más tarde.
- **Ofrézcale meriendas saludables para compensar.** Si su niño se niega a comer los vegetales en una comida, ofrézcale vegetales crudos con salsa en la merienda.
- **No soborne con el postre.** Si le ofrece algo dulce como premio, le parecerá que la comida es el castigo.





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.

Coalición de Nutrición
 Primer 5-EI Condado de Placer
 Respaldo por la
 Comisión de Niños y Familias

SHARON K. JUNGE, County

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.

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>