



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Febrero de 2011

El apetito de los niños

Hacer que su hijo coma toda la comida de su plato con sobornos u obligándolo puede volverlo mañoso con los alimentos.

Es más probable que su hijo coma de más si trata de controlarlo o limitar cuánto come.

¿Qué pueden hacer los padres?

Sea consistente:

- ☺ Todos los días sirva 3 comidas y 2 o 3 bocadillos a la misma hora. A los niños más pequeños les gusta la rutina y comerán mejor cuando las comidas están planificadas.
- ☺ Ofrezca variedad de comidas nutritivas: carnes no grasas con frijoles, frutas, verduras y granos integrales.

Sea un buen modelo a seguir:

- ☺ Siéntese con su hijo a la hora de la comida y coma alimentos saludables en variedad.
- ☺ No comente cuánto comen usted y otras personas, sea mucho o poco.
- ☺ Disfrute de la comida. Coma lentamente con su hijo. Tome bocados pequeños.
- ☺ Coma porciones normales y deje de comer cuando esté satisfecho.



Deje que su hijo decida cuánto comerá:

- ☺ No sirva grandes porciones de comida para usted o para su hijo. Comemos de más cuando hay mucha comida en nuestro plato. Cuando sea posible deje que su hijo se sirva su propia comida.
- ☺ Pídale a su hijo que pruebe toda la comida. Tal vez necesite probar una comida nueva entre 8 y 10 veces antes de aceptarla.
- ☺ No soborne ni le ruegue a su hijo para que coma. Tal vez coma cuando lo haga, pero estará aprendiendo a comer cuando lo obligan, no cuando tiene hambre.
- ☺ No limite la cantidad que come su hijo. Si le pide más comida, sírvale más.

El apetito de su hijo puede cambiar dependiendo de lo rápido que esté creciendo o lo activo que sea.

Acepte el apetito de su hijo.

Si su hijo tiene buen crecimiento y salud y usted le ofrece comidas y bocadillos saludables, no se preocupe. A veces creerá que está mañoso, pero tal vez no tenga hambre.

Cerdo con frijoles

- 1 libra de cerdo magro
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla cortada
- 2 dientes de ajo, cortados
- 1 cucharadita de aderezo cajun
- 1 lata de tomate (15 onzas) con chile
- 2 latas de frijoles pintos (15 onzas) escurridos y enjuagados
- 2 tazas de agua

1. Quite toda la grasa del cerdo. Córtele en trozos del tamaño de un bocado. Coloque la carne en una sartén y cocínela hasta que esté marrón. De ser necesario mientras cocina agregue pequeñas cantidades de agua.
2. Agregue la cebolla y el ajo cortados y cocine durante 2 minutos.
3. Mezcle la carne, el aderezo, los tomates, los frijoles y el agua en una cacerola. Cocine en horno a 350° grados durante 1 hora. Revuelva los frijoles varias veces mientras se está horneando.



**Lo que más admiran y desean ser los niños
son su madre y su padre.**

**Siempre observan qué come usted,
cómo lo come y cuánta actividad realiza.
Sea un buen modelo a seguir para su hijo.**

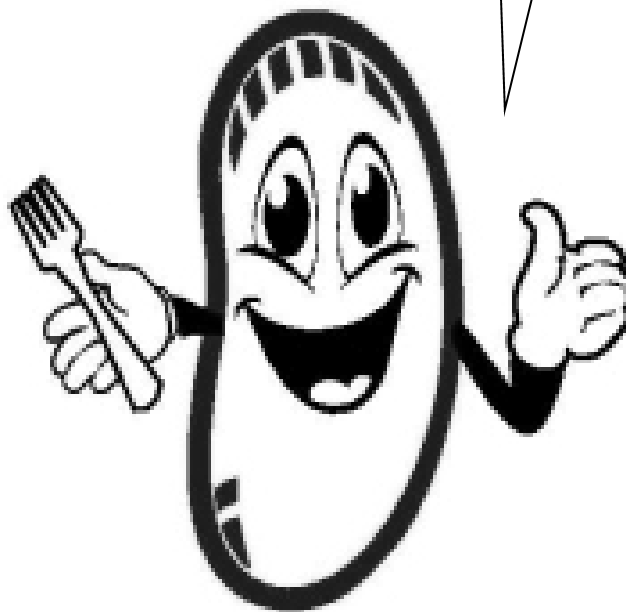
¡Hora de almorzar!

Este cerdo con frijoles puede convertirse en favorito de sus hijos...

- Enrolle el cerdo con frijoles en tortillas integrales o de maíz.
- Agregue arroz integral cocido.
- Sirva arroz a la española con cerdo y frijoles.
- Sirva con lechuga y tomates cortados.
- Cubra con salsa.
- Rocíe con queso cheddar o mozzarella.

Las sobras de cerdo con frijoles se pueden congelar en envases pequeños. Luego descongele un envase para tener una comida rápida.

Los frijoles son ricos en fibra, son una buena fuente de proteínas y de hierro!



¿Qué puede hacer usted?

- Cocinar el cerdo con frijoles para mi familia.
- No sobornar, obligar ni rogar para que mi hijo coma.
- Comenzar las comidas con cantidades pequeñas, y comer más si tengo hambre.
- Otra: _____





University of California
Agriculture and Natural Resources



UC
CE

PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE
UNIVERSITY OF CALIFORNIA
11477 E AVENUE (*Building 306, DeWitt Center*)
AUBURN, CA 95603

Follow us on  www.twitter.com/nutritionBEST

Become Our Fan on  <http://www.facebook.com/pages/UC-Nutrition-BEST/310437520040>

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.



ROGER INGRAM, County Director

MICHELE FISCH, Nutrition BEST Program Representative

NUTRITION BEST
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>

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2011

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

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.