



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Junio de 2011

## Yogur para niños

El yogur puede ser un bocadillo saludable para usted y sus niños.  
Aunque algunos yogures comercializados hacia los niños se parecen más a un postre.

Léala antes de comerlo.

Es increíble cómo 2 marcas  
del mismo alimento pueden ser tan distintas.  
Lea la etiqueta y compre lo mejor.

Elija yogur con:

- ✓ Una lista breve de ingredientes. El yogur se hace con dos ingredientes: leche y cultivo vivo. Muchos yogures están endulzados con fruta, y eso es bueno.
- ✓ Poco azúcar. Lea las etiquetas de varios yogures distintos, y elija el que tenga menos azúcar.
- ✓ Leche descremada o semidescremada. Elija el yogur hecho con leche descremada, o descremada en 1%.
- ✓ Bastante calcio. Busque que tenga cerca del 20% de la dosis diaria de calcio en la etiqueta.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 container 8 oz 227g	
Amount Per Serving	
Calories 238	Calories from Fat 28
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat	
Cholesterol 14mg	5%
Sodium 148mg	6%
Total Carbohydrate 42g	14%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars	
Protein 11g	
Vitamin A 3%	Vitamin C 3%
Calcium 38%	Iron 1%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



## Endulce el yogur con fruta

Compre un envase grande de yogur descremado de vainilla y agregue su propio sabor.

- 😊 Agregue rodajitas de fresa, kiwi, durazno o pera.
- 😊 Mezcle la fruta congelada y agréguela al yogur, revolviendo.
- 😊 Agregue salsa de manzana.
- 😊 Cubra con rodajas de banana.



- Mezcle yogur de limón, descremado, con fresas cortadas, arándanos o frambuesas. Sirva sobre panqueques o waffles.
- Mezcle el cereal del desayuno con yogur en lugar de usar leche.

## Bebible de fresa

- 2 tazas de fresas frescas o congeladas
- 1 taza de leche descremada o jugo de naranja
- 2 tazas de yogur descremado de frutilla
- $\frac{1}{2}$  taza de hielo

Mezcle fresas, leche o jugo de naranja, hielo y yogur hasta que esté suave.



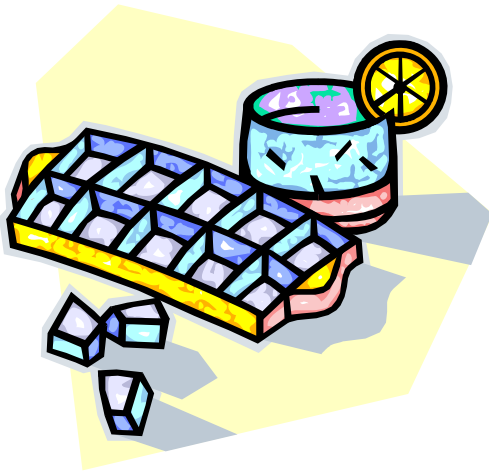
## ¿Por qué hay azúcar en mi yogur?

Verá que hay azúcar en la lista del panel de Datos Nutricionales de todos los yogures.

### ¿De dónde proviene este azúcar?

- **La leche** - El yogur se hace con leche. La leche contiene lactosa, un azúcar. Un envase de 6 onzas de yogur natural tendrá 12 gramos de azúcar por la lactosa.
- **La fruta** - Naturalmente tiene azúcar. A muchos yogures también les agregan fruta. Hay 5 gramos de azúcar en 3 cucharadas de banana, 2 gramos de azúcar en 3 cucharadas de fresas, y 3 gramos de azúcar en 3 cucharadas de duraznos.
- **Endulzante** - Algunos yogures también agregan endulzantes como azúcar, dextrosa o jarabe de maíz.

Lea la lista de ingredientes. ¿El azúcar proviene de la leche y la fruta o de los endulzantes?



### ¿Qué puede hacer usted?

- Leer la etiqueta del yogur y elegir el mejor para mi familia.
- Comer yogur o fresas como bocadillo.
- Agregar fruta fresca o congelada a un yogur descremado de vainilla.
- Otra: \_\_\_\_\_

### Cubos de hielo de fresa

1. Cubra bandejas de cubos de hielo hasta la mitad con fresas cortadas.
2. Cubra las fresas con jugo de manzana o con agua.
3. Congele. Sirva los cubos de hielo con agua los días calurosos de verano.

### Delicias de verano

- ♥ Coma fresas frescas como bocadillos. Disfrute su fresco y dulce sabor con sus hijos.
- ♥ Moje las fresas en yogur descremado saborizado.
- ♥ Cubra su sándwich de mantequilla de maní con fresas.

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](http://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.



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

**ROGER INGRAM**, County Director

**MICHELE FISCH**, Nutrition BEST Program Representative

KidFood es publicada 12 veces al año.  
Copyright 2011

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](mailto:ceplacer@ucdavis.edu)**  
**La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>**

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, 6<sup>th</sup> Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.