

Coma menos de algunos alimentos

No hay alimentos "malos".

Algunos sólo tienen grandes cantidades de calorías, azúcar y grasa, y pocos nutrientes.

- ✓ Coma una porción más pequeña de tarta o de pastel.
- ✓ Elija un dulce más pequeño.
- ✓ Coma sólo una galletita.
- ✓ Limite la cantidad de dulces que hay en su hogar.

Disfrute de todas las comidas coma cantidades más pequeñas de algunas y cómalas con menos frecuencia.

Coma más alimentos ricos en nutrientes con su familia.

Tenga un plan para un bocadillo

Entre 1/4 y 1/3 de las calorías de su hijo provienen de los bocadillos.

Los bocadillos no son alimentos "extra" o "dulces" para los niños pequeños.

- Haga una lista de los bocadillos que le gustan a su hijo y que usted crea que son saludables. Tenga la lista en el refrigerador, para recordar qué comprar.
- Guarde los bocadillos saludables donde los puedan ver usted y su hijo.



- No guarde en su refrigerador ni en su alacena alimentos no saludables, como sodas, patatas fritas o dulces.
- Tenga una lista de bocadillos divertidos y saludables que pueda preparar usted.

¿Qué puede hacer usted?

- Elegir alimentos ricos en nutrientes cuando hago la compra.
- Preparar un rollo con tortillas integrales para el almuerzo o un bocadillo.
- Guardar bocadillos saludables en el refrigerador y en la alacena.
- Otra: _____

Almuerzos para enrollar

Use tortillas integrales para enrollar un almuerzo o un bocadillo rápido con sus hijos.

Rollo de verduras -

- Rocíe la tortilla con queso cheddar rallado.
- Caliente en el microondas hasta que se derrita el queso.
- Cubra con brócoli y tomates en trozos pequeños.
- Enróllela y a comer.

Rollo de atún -

- Quite el agua de la lata de atún.
- Mezcle el atún con un poco de mayonesa light.
- Unte la tortilla.
- Rocíe con lechuga oscura en trozos pequeños.
- Enróllela y a comer.



Rollo de mantequilla de maní -

- Unte la tortilla con la mantequilla.
- Agregue banana o fresas cortadas.
- Enróllela y a comer.

Rollo de aguacate -

- Unte una tortilla con puré de aguacate.
- Cubra con queso cheddar rallado y tomates cortados.
- Enróllela y a comer.

Rollo de jamón o pavo -

- Unte una tortilla con un poco de mayonesa light.
- Agregue una rodaja de jamón o pavo y un poco de queso rallado.
- Enróllela y a comer.

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

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2012

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos médicos; 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>

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.