



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Marzo de 2012

Platos geniales para los niños

Ponga su plato en forma:

- Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras.
- Elija cereales integrales para la mitad de sus comidas con cereales.
- Coma una variedad de alimentos magros con proteínas.
- Incluya un alimento lácteo sin grasa o bajo en grasas como leche o yogurt descremados o semidescremados.

Mejore algunas de sus comidas favoritas:

Spaghetti con salsa de tomate

- Sirva además una pequeña ensalada de lechuga.
- Sirva un vaso de leche descremada.
- Prepare albóndigas con carne o pavo molido que sean al menos 90% magros.

Quesadilla de jamón y queso

- Use queso bajo en grasa al preparar la quesadilla.
- Agregue zanahoria cocida, cortada, habichuelas verdes o maíz a la quesadilla.
- Sirva en un recipiente salsa de manzana o duraznos en lata, con un poco de yogurt descremado de vainilla.

Sopa de tomate y sándwich de queso grillado

- Use el pan integral para el sándwich.
- Agregue rodajas de naranja al plato.

Macarrones con queso

- Sirva con pescado o pollo al horno.
- Sirva verduras crudas y un dip.
- Ofrezca un vaso de leche descremada.



¿Cómo está su Plato?

- ✓ ¿Hay verduras en el plato?
- ✓ ¿Pueden agregarse más verduras a un plato? Es fácil agregar espinaca, zanahoria o brócoli cortados.
- ✓ ¿Podría ofrecer una fruta o verduras como guarnición?
- ✓ La mitad de las comidas ¿son frutas o verduras?
- ✓ ¿Usa cereales integrales para la mitad de sus cereales, como pan, tortillas, cereal de desayuno o arroz integrales?
- ✓ ¿Qué comidas integrales come ahora su familia?
- ✓ ¿Qué comidas integrales podría probar su familia?
- ✓ ¿Ofrece leche o yogur descremados o semidescremados en las comidas?
- ✓ ¿Prepara comidas con una variedad de proteínas magras?



Seis pasos para una comida feliz

1. Planifique tres comidas al día a la misma hora.
2. Siéntese a comer con sus hijos en la mesa, sin la televisión. ¡Disfruten juntos de la comida!
3. Prepare comidas que coma toda la familia. No prepare comidas separadas según lo que les gusta y lo que no.
4. Pruebe con sus hijos recetas y alimentos nuevos.
5. Si pueden, deje que sus hijos se sirvan solos. Si necesita servir un plato, sirva un porción pequeña y deje que su hijo pida más si lo desea.
6. Sea un buen ejemplo de hábitos alimenticios para sus hijos: lo están observando, y aprenden de usted.
 - Evite hablar sobre cuánto o cuán poco comen otras personas.
 - Deje que su hijo vea cuánto disfruta usted de la comida, y deje de comer cuando esté satisfecha.

Comer con los niños

Como padre, usted desea que su hijo tenga la mejor dieta. Cuando ve que su hijo no quiere comer algún alimento se siente tentado a sobornarlo para que coma. Tal vez funcionará si le dice que habrá postre si come una verdura nueva. **Pero no es buena idea.**

Un padre puede decidir:

- ✓ **Qué** comidas se ofrecen en una comida.
- ✓ **Cuándo** se ofrecen las comidas y los bocadillos.
- ✓ **Dónde** comerá la familia.



Su hijo decidirá **cuánto** va a comer.

Es tentador tratar de controlar cuánto come su hijo, pero no es buena idea. En ese momento es cuando surgen las luchas por la comida y aparecen los niños difíciles para comer.

Su niño pequeño quiere decidir solo cuánto comerá. Es estresante que alguien, aunque sea el padre, lo obligue a comer cuando no lo desea.

Comer juntos debería ser un momento divertido. Olvide la presión y genere recuerdos alegres con sus hijos.



¿Qué puede hacer usted?

- Dejar que mi hijo decida cuánto comerá.
- Usar alimentos magros con proteínas en la preparación de comidas familiares.
- Elegir cereales integrales para la mitad de mis alimentos con cereales.
- 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

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.