



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Enero de 2013

El plato de un niño

¿Cuánta comida debo servir a mi hijo?

En el plato de su hijo sirva un poco menos de lo que cree que vaya a comer. Su hijo siempre puede pedir más si tiene hambre después de comer lo que está en su plato. Sírvale más cuando él quiera más.

El apetito de su hijo puede variar de un día a otro. Comerá más durante un pico de crecimiento, y menos otros días.



Algunos modelos de comidas:

<p>Desayuno para un niño de 3 años: 1 taza de cereal para desayuno $\frac{1}{2}$ taza de rodajas de banana $\frac{1}{2}$ taza de leche</p>	<p>Cena para un niño de 3 años: $\frac{1}{2}$ o 1 taza de pasta cocida $\frac{1}{4}$ taza de salsa de tomate 2 albóndigas (2 onzas) $\frac{1}{2}$ taza de mandarinas 1 taza de leche</p>
--	---

Evite las porciones grandes

Su niño podría comer en exceso si la porción en su plato es muy grande. Podría pensar que debe comer todo. No sirva porciones muy grandes de comida ni espere que su hijo coma todo lo que está en su plato.

Permita que su hijo se sirva la comida.

En general un niño en edad preescolar se servirá la cantidad de comida que desee comer. Ayude a su hijo a servirse una porción sosteniendo el bol de donde se sirva. Se sentirá "adulto" cuando pueda servirse solo.

Muffins de banana

Cuando tenga demasiadas bananas, ¡haga muffins!

Prepara 10-12 muffins

Ingredientes

- 2 huevos batidos
- 3 bananas (bien maduras)
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla



Instrucciones

1. Pele y pise las bananas en un bol. Mezcle los huevos con las bananas.
2. Agregue harina, azúcar, sal, polvo de hornear, canela y vainilla. Mezcle todo.
3. Rocíe una fuente para muffins con spray para cocinar, o cúbrala con pirotines (capacillos) para muffin.
4. Vierta la mezcla en los espacios para los muffins, llenándolos $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
5. Hornee los muffins a 350° durante 20-25 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro del muffin, el palillo salga limpio.

Congele y coma más adelante

Ponga los muffins horneados en bolsas para freezer.

Guárdelos en el freezer hasta por 2 o 3 meses.

Cuando desee un muffin para el desayuno o como bocadillo

La fruta fresca es el bocadillo más popular.

El 85% de los hogares americanos tienen fruta fresca para comer como bocadillo.

- 😊 Bananas, naranjas, manzanas, kiwi y uvas son buenas opciones como bocadillo.
- 😊 A los niños les encantan las bananas, ¡y son muy buenas para ellos!
- 😊 Las bananas tienen potasio, fibra, manganeso, vitaminas C y B6.
- 😊 Las bananas son fáciles de pelar y de comer. ¡Un bocadillo perfecto!

Arrollados de banana

Sirva arrollados de banana en un plato especial.

1. Unte una tortilla integral con mantequilla de maní.
2. Pele una banana y colóquela en un extremo de la tortilla.
Enrolle la banana en la tortilla. Córte-la en rodajas de 1 pulgada.



Quesadilla con mantequilla de maní y banana

¡Disfrute de una quesadilla sin queso!

1. Unte una tortilla integral con mantequilla de maní.
2. Pele una banana y córtela en rodajas de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Coloque las rodajas de banana sobre la mantequilla de maní.
3. Cubra con otra tortilla.
4. Caliente de ambos lados en una sartén.
5. Corte en triángulos y a comer!

Comida de tamaño infantil

Prepare porciones infantiles de comida para su hijo:

- Mini muffins
- Pequeñas tortillas o quesadillas
- Sándwiches cortados en 4
- Pequeño muslo de pollo
- Albóndigas pequeñas
- Zanahorias "baby"
- Naranjas Clementinas
- Trocitos de brócoli

Es divertido comer porciones infantiles de comida.

Un mini muffin, trocitos de brócoli o una naranja pequeña son bonitos y para su niño, fáciles de recoger con su manitas.

Es fácil probar alimentos nuevos.

Es divertido probar trocitos de una comida nueva.

Es más fácil comer un trocito de brócoli que comer una porción entera de brócoli.

La porción infantil tiene un aspecto especial.

¡Su hijo querrá probarla!

¿Qué puede hacer usted?

- Servir porciones infantiles de comida a mi niño en edad preescolar.
- Tener fruta fresca en mi hogar, y comerla como bocadillo.
- Preparar los muffins y arrollados de banana o quesadilla con mantequilla de maní y banana.
- Otro: _____



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 2013

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@ucanr.edu
La Red: <http://ceplacer.ucanr.edu>

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier empleado o persona que busque empleo en la Universidad de California, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive embarazo, 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), información genética (inclusive historial médico familiar), 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) o en cualquiera de sus programas o actividades.

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo o cualquier persona que participe en sus programas y actividades y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual según estas reglas. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, One Shields Avenue, Davis, CA (530-752-0495).