



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Septiembre de 2013

Coma fruta como bocadillo

La fruta es un bocadillo perfecto; tiene más nutrientes que una golosina o una galleta, y no tiene azúcar agregada.

La fruta no estropeará el apetito de un niño pequeño para su próxima comida.

Coman fruta juntos.

Su hijo no querrá comer una banana si usted está comiendo dulces y patatas fritas. Sea un buen modelo a seguir para su hijo.

Bocadillos divertidos

- Kebab de fruta: ponga trozos de banana blanda, durazno o fresas en un palito de pretzel.
- Banana Pop - pele una banana y córtela por la mitad. Unte la banana con mantequilla de maní, pásela por cereal partido y envuélvala en papel encerado. Congelar.
- Corte un kiwi por la mitad y cómalo con una cuchara.
- Moje fruta en yogur bajas calorías. Use trozos de melón cataloupe o rocío de miel, rodajas de durazno o pera, frambuesas o fresas.
- Coma rodajas de manzana mojadas en mantequilla de maní y luego páselas por granola.
- Cubra una galleta con un poco de mantequilla de maní y una rodaja de fresa.
- Corte uvas verdes y negras por la mitad, y sírvalas.
- Sirva fruta cortada en un cono para helado. Cubra con una cucharada de yogurt.
- Apile rodajas de fresas, kiwi y banana. ¿Quién puede hacer la pila más alta?



Smoothie de moras

- 1 taza de moras congeladas
- 1 taza de rodajas de durazno congeladas
- 1 taza de yogurt de vainilla bajas calorías

1. Licúe las moras con los duraznos y el yogurt hasta que esté uniforme.

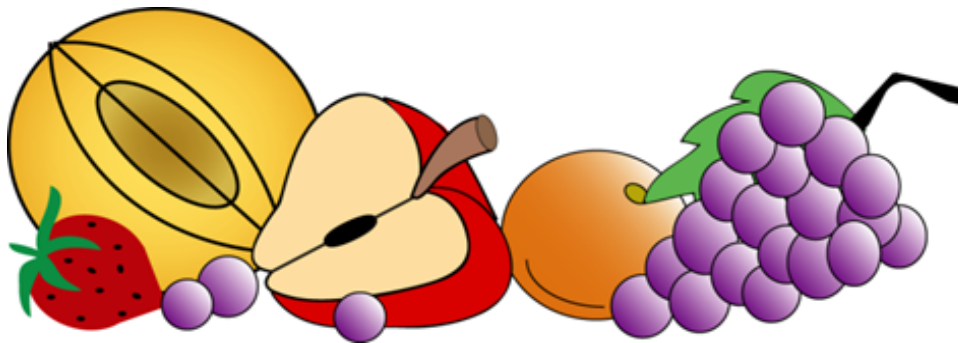
😊 Pruebe este smoothie con su fruta favorita: piña, mango, fresas o banana.

😊 Asegúrese de que al menos la mitad de la fruta esté congelada antes de licuar, y su smoothie estará espumoso y frío.

Smoothie tropical

- 1 taza de fresas congeladas
- 1 banana
- 1 taza de piña o jugo de naranja

1. Licúe las fresas, la banana y el jugo hasta que la mezcla esté uniforme.



¿Las gelatinas de fruta son una buena opción?

No, los dulces de gelatina de fruta son casi totalmente azúcar.

Contienen muy poca fruta verdadera.

Algunos sólo tienen 10% de jugo de fruta.

Es mejor ofrecer un bocadillo que sea 100% fruta sin azúcar agregada.

¡Coma fruta de verdad!

Hora de un bocadillo

Los niños tienen pancitas pequeñas y necesitan bocadillos. No alcanza con tres comidas diarias. Necesitan comer 3 comidas por día y 1 o 2 bocadillos entre esas comidas.

Algunos niños pareciera que comen bocadillos todo el día.

¿Puede convertirse en un problema? ¡Sí!

- Los niños pueden tener sobrepeso.
Su hijo puede comer porque la comida está ahí y tiene buen sabor, no porque tenga hambre. Algunos niños comen cuando están aburridos o estresados. Es fácil comer en exceso.
- Los niños pueden estar desnutridos.
Un niño que come bocadillos todo el día suele no comer bien en las comidas. A la hora de comer puede que no tenga hambre. Su dieta puede tener faltantes de proteínas, calcio y hierro.

Ofrezca comidas y bocadillos a la misma hora cada día.

- ♥ **Tenga un rutina: trate de que haya 2 horas entre cada comida y un bocadillo.**
 - Si el almuerzo fue a las 12, no sirva un bocadillo hasta las 2.
 - Si sirve la cena a las 5, no sirva un bocadillo después de las 3.

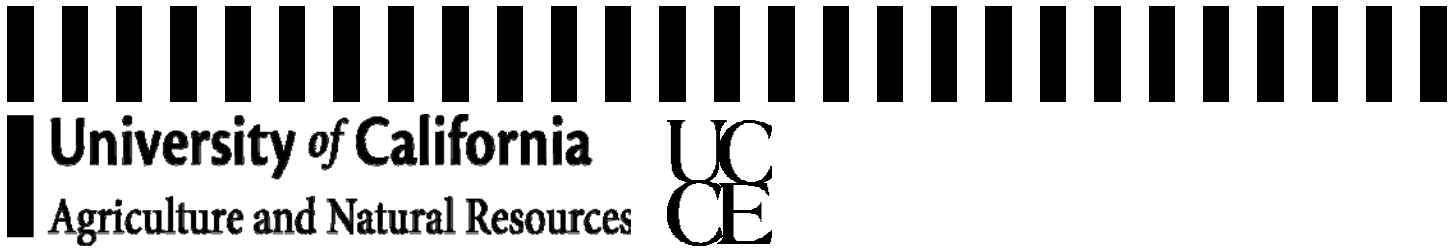
Planee bocadillos saludables

- Ofrezca un bocadillo entre el desayuno y el almuerzo.
- Ofrezca un bocadillo entre el almuerzo y la cena
- Ofrezca un bocadillo antes de ir a la cama.



¿Qué puede hacer usted?

- Comer fruta como bocadillo junto con mis hijos.
- Tener 1 o 2 bocadillos saludables planeados para el día.
- Preparar un smoothie de fruta.
- Otra: _____



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).