



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Enero de 2014

## Puedo comer solo

**A los niños pequeños les gusta comer solos.  
¡Está muy bien!**

### **Sirva comidas de estilo familiar.**

1. Prepare comidas con una variedad de alimentos saludables: granos integrales, proteínas desgrasadas, frutas, verduras y leche.
2. Coloque las comidas en fuentes sobre la mesa.
3. Permita que su hijo se sirva alimentos de la fuente a su propio plato.

### **Relájese un poco... ¡y se beneficiará mucho!**

- Su hijo aprenderá a alimentarse solo.
- Tendrá más confianza en sí mismo.
- Estará menos delicado con las comidas y más deseoso de probar y comer lo que esté en su plato.
- Prestará atención a sus propias sensaciones de hambre y satisfacción, y aprenderá a comer porciones normales.



### **¿Cuánto debería comer su hijo cuando es pequeño?**

- El apetito de su hijo puede variar de un día a otro. La mejor forma de alimentar a un niño es permitirle comer según su apetito.
- Permita que su hijo escuche a su cuerpo. No lo soborne ni le ruegue que coma. No impida que su hijo coma cuando tenga hambre.
- Su hijo aprenderá a comer cuando tenga hambre y dejará de comer cuando esté satisfecho.

## Delicias dulces

- 😊 Prepare gajos de naranja sobre queso cottage o sobre repollo.
- 😊 Agregue trozos de naranja a una ensalada de atún o de pollo.
- 😊 Agregue gajos de naranja a una ensalada de lechuga.
- 😊 Moje trocitos de naranja en yogurt saborizado.
- 😊 Rocíe trozos de naranja con azúcar morena y canela. Hornear hasta que se derrita el azúcar. Sirva sobre yogurt helado.



### Pele una naranja.

- 😊 Guarde los gajos en un bol en el refrigerador donde puedan verlos sus hijos.
- 😊 A los niños les encanta el sabor dulce y fresco de las naranjas y las mandarinas.
- 😊 A los padres les encanta la vitamina C que ayuda a que los niños estén sanos en los largos meses de invierno.

## ¿Cuánta fruta debería ofrecerle cada día a mi hijo?

Ofrezca fruta en comidas y bocadillos de forma que su hijo pueda comer entre taza y taza y media de fruta por día.

Niños y niñas de 2 años

Niñas de 3 años

**Ofrezca 1 taza de fruta por día**

Niños de 3 años

Niños y niñas de 4 y 5 años

**Ofrezca 1 ½ taza de fruta por día**



## Una familia feliz y saludable

### Cree sus propias tradiciones.

Planifique momentos de diversión y comida que pueda repetir con su familia: noche de domingo con espaguetis, martes de tacos, caminatas al anochecer, noche de juegos los viernes, lectura de cuentos a la hora de dormir. Estos momentos especiales crean vínculos familiares.

### Tenga rutinas familiares.

Prepare 3 comidas por día, a la misma hora. Siéntese con sus hijos mientras comen. Hablen sobre lo que harán en el día. Estas rutinas hacen que los niños se sientan seguros y amados.

### Deténgase y escuche.

Cuando su hijo hable, mírelo a los ojos y escúchelo. Apague la televisión. Deje el teléfono móvil. Su hijo aprenderá que es importante escuchar a los demás.

### Acepte el apetito de su hijo.

Confíe en su hijo. Si su hijo está sano, si crece a un ritmo normal y tiene deseos de probar una variedad de comidas, no se preocupe por cuánto come. Su apetito puede cambiar de un día al otro.

### Rían juntos.

Ríase de tonterías con sus hijos. Con un poco de humor se pueden superar problemas sencillos antes de que se conviertan en grandes problemas. Ríase de la situación, y de usted también.

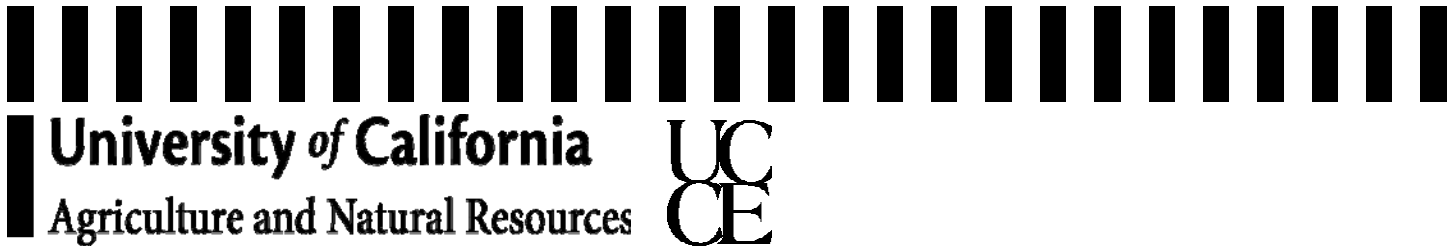
### Demuestre su amor.

Sonríale a su hijo, abrácelo o choque las manos con él. Dígame que lo ama, y que está orgulloso de él cuando hace algo bueno.



### ¿Qué puede hacer usted?

- Servir comidas estilo familiar y dejar que mi hijo se sirva solo.
- Coma frutas menudo este invierno.
- Pasar tiempo juntos.
- 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](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.



**ROGER INGRAM**, County Director  
**MICHELE FISCH**, Nutrition BEST Program Representative

KidFood es publicada 12 veces al año.  
Copyright 2014

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

Es la política de la Universidad de California (UC) y la División de Agricultura y Recursos Naturales de la UC no participar o involucrarse en discriminación u hostigamiento de cualquier persona empleada por o en busca de empleo con la Universidad por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, género, expresión de género, 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), 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 USERRA), así como servicio en el ejército estatal o en la Fuerzas Navales. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes y las políticas de la Universidad.

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona en cualquiera de sus programas o actividades por presentar una queja por discriminación o acoso sexual en conformidad con esta política. Esta política también prohíbe contra una persona que ayude a alguien con una queja por discriminación o acoso sexual, o participe de cualquier manera en la investigación o resolución de una queja por discriminación o acoso sexual. La represalia incluye: amenazas, intimidación y/o acciones adversas relacionadas con el empleo o con cualquiera de sus programas o actividades.

Además, es la política de la Universidad y de ANR cumplir con los preceptos de acción afirmativa, en conformidad con sus obligaciones como un contratista federal, al contratar minorías y mujeres, personas con discapacidades y veteranos amparados. La Universidad se compromete a ejecutar todo esfuerzo de buena fe para lograr la pronta y completa utilización de minorías y mujeres en todos los segmentos de su fuerza laboral donde haya deficiencias. Estos esfuerzos concuerdan con todos los requisitos legales y reglamentarios actuales, y son consistentes con las normas de calidad y excelencia de la Universidad.

En conformidad con las regulaciones federales, cada campus de la Universidad, inclusive la División de Agricultura y Recursos Naturales, debe preparar y mantener planes de acción afirmativa. Tales planes deberán ser revisados y aprobados por la Oficina del Presidente y la Oficina del Asesor General antes de que sean promulgados oficialmente.

Las preguntas sobre las políticas de igualdad de oportunidades de empleo pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, One Shields Avenue, Davis, CA 95616, (530) 752-0495.