



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Febrero de 2014

Gusto por lo dulce

Sí, a los niños les gusta lo dulce.
Les gustan las comidas dulces: caramelos, galletas, barritas y helado,
y se emocionan cuando reciben dulces.

No puede hacer que su hijo nunca coma dulces. Pero no necesita dejarlo comer lo que quiera. Usted tiene el control sobre los tipos de comidas que hay en su hogar, y que se ofrecen en las comidas y bocadillos.

Tenga en su hogar una reserva de opciones saludables ya preparadas para comer como bocadillo:

- Un envase con bastones de zanahoria o zanahorias bebé, ramitos de brócoli, o tomates cherry en el refrigerador.
- Un plato con gajos pelados de naranja, uvas lavadas, cortadas por la mitad, moras, frambuesas, trozos de piña o rodajas de kiwi en el refrigerador.
- Un bol de bananas en la mesada: se pelan y se comen.
- Galletas integrales, palomitas de maíz, pretzels y yogurt.

Elija alimentos procesados con poca azúcar. Lea la etiqueta:

- Compre jugos 100% sin azúcar agregada.
- No guarde bebidas azucaradas en el refrigerador. Beba agua cuando tenga sed.
- Compre frutas enlatadas en 100% de jugo o en agua, no en jarabe.
- Elija el yogurt con menos azúcar.
- Compre cereales para el desayuno con poco azúcar.
- Lea la etiqueta de panes, galletas, bollos, muffins y otros alimentos horneados. Algunos pueden tener mucho azúcar.



¿Por qué las comidas dulces son un problema?

Comer demasiados dulces puede deteriorar los dientes, causar sobrepeso, o crear un niño delicado para comer.

- **Deterioro dental.** Es más probable que un niño que come muchos dulces tenga caries. Las caries duelen.
- **Calorías extra.** Los dulces pueden sumar muchas calorías extra, y más adelante su hijo podría tener sobrepeso.
- **Delicado para comer.** Un niño puede aprender a preferir comidas dulces y negarse a comer nada que no sea dulce.



¿Quiere que su hijo coma bocadillos sanos?

Coma bocadillos saludables con su hijo. Su hijo no querrá comer una manzana si ve que usted está comiendo un dulce. ¡Coma una manzana con su hijo!

Los más pequeños desean comer lo que ven.

Tenga comidas saludables en su hogar. No compre sodas, papitas, y otras cosas dulces cuando va a la tienda. Usted tiene el control sobre los tipos de comidas que hay en su hogar.

Está bien un dulce en forma ocasional, pero no todos los días.

Una o dos veces por semana es suficiente. Cuando haya una comida dulce, coma poco. ¡Su hijo lo está observando y aprendiendo a comer!

Ofrezca estos bocadillos saludables:

Fruta fresca: trozos de manzana, banana, naranjas, mandarinas, piña, melón y kiwi.

Bastones de zanahoria o zanahorias "baby"

Trozos de brócoli o coliflor

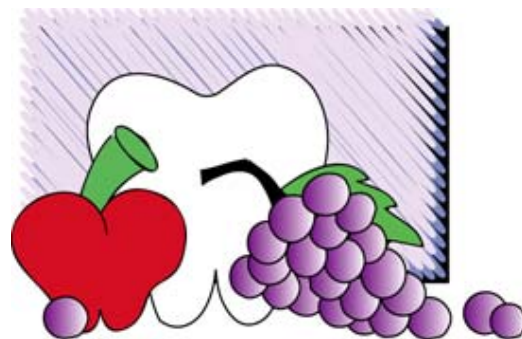
Yogurt con frutos rojos: con fresas, arándanos o frambuesas

Trozos de queso, queso en tiras, cuajada

Huevos duros

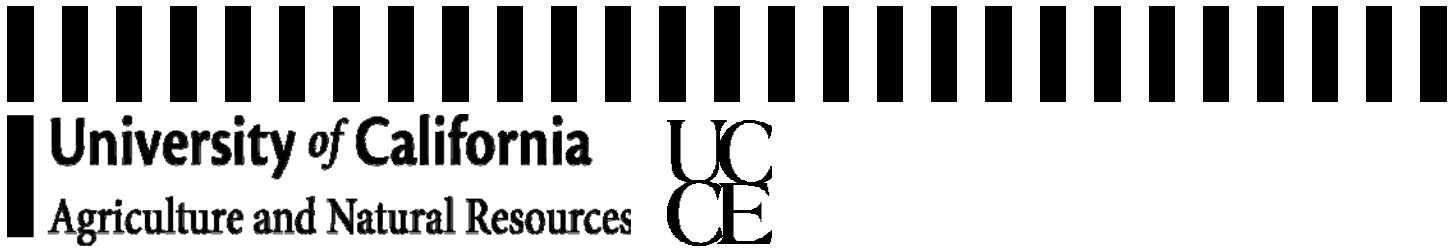
¡Proteja los dientes y la sonrisa de su hijo!

- ☺ **Comer dulces varias veces al día puede provocar caries.** Siempre hay bacterias en la boca de su hijo (y en la suya). Esas bacterias usan el azúcar para crear ácido. El ácido puede provocar caries. ¡Póngale límite a los dulces!
- ☺ **Tener dulces en la boca durante mucho tiempo puede causar caries.** Chupar dulces duro hace que el azúcar esté mucho tiempo en la boca de su hijo. Beber varias veces en el día bebidas y jugos con azúcar puede causar caries.
- ☺ **Las comidas dulces pegajosas y masticables pueden adherirse a los dientes de su hijo y causar caries.** Los dulces pegajosos y la fruta arrollada pueden adherirse a los dientes y causar caries. Elija fruta de verdad para sus bocadillos.
- ☺ **¿Tiene sed? Beba agua.** Ofrezca agua no azucarada entre bocadillos y comidas.
- ☺ **Limite el jugo** a no más de 6 onzas por día. Coma frutas enteras como bocadillos. Beber varias veces en el día bebidas y jugos con azúcar puede causar caries.
- ☺ **No use más la mamadera.** Cuando su bebé llegue al año de edad, no le dé más mamadera.
- ☺ **Agua en una tacita entrenadora.** Permita que su niño use una tacita entrenadora con leche o jugo en comidas y bocadillos. Si entre comidas y bocadillos usa una tacita, sólo ponga agua.
- ☺ **Cómo dejar la tacita entrenadora.** Use una taza o un vaso común, sin tapa, en comidas y bocadillos. Permita que en comidas y bocadillos su hijo practique cómo beber de una taza o un vaso común. Comience con pequeñas cantidades de leche, jugo o agua en la tacita. Coloque líquido a medida que se vacía para evitar derrames.



¿Qué puede hacer usted?

- Comer con mi hijo frutas, verduras y otros bocadillos con poca azúcar.
- Ofrecer agua entre comidas y bocadillos.
- Guardar en el refrigerador frutas o verduras listas para comer.
- 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 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
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.