



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Septiembre de 2014

Un bol de cereal

El cereal de desayuno es uno de los mejores alimentos para desayunar.

Comer cereal puede aportar fibra, hierro, ácido fólico y calcio a la dieta de su hijo.

También puede ser una opción de desayuno bajo en grasas y azúcares, si elige el cereal adecuado.

¡Lea la etiqueta y elija el mejor!

- **Elija cereales integrales:** la fibra y la nutrición adicionales brindan protección contra el cáncer, las enfermedades cardíacas, y la diabetes.
- **Elija cereales con alto contenido de hierro:** los niños pequeños necesitan mucho hierro para sus cuerpos en crecimiento. Los cereales que tienen al menos un 45% de valores diarios de hierro son la mejor opción.
- **Elija cereales con bajo contenido de azúcar:** los cereales con 6 gramos de azúcar o menos por porción son los mejores.
- **Sirva el cereal con leche descremada o 1% descremada.**
- **Agregue frutas al cereal:** pruebe con rodajas de banana, durazno, pera, fresa o arándano.



¿Cuánta azúcar tiene su cereal?

Lea la etiqueta.

4 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar

Algunos cereales tienen de 10 a 15 gramos de azúcar por porción. Estos cereales tienen de 2 a 3 cucharaditas de azúcar agregada, ¡eso es mucho!

No es recomendable que su hijo coma 3 cucharaditas de azúcar en el desayuno.

Elija cereales con 6 gramos de azúcar o menos por porción: la mejor opción para su familia.

¿Usted no desayuna?

Tómese un momento para comer por la mañana. Si desayuna, su hijo también lo hará! Recuerde que su hijo siempre lo está mirando.

Si no desayuna, probablemente se sienta cansado luego de algunas horas. Su cuerpo necesita energía, y la comida es energía.

Use su licuadora

Prepare un batido de desayuno para comenzar el día en forma rápida y saludable. Sirva el batido de desayuno en una botella deportiva con sorbete.

- ♥ Licúe 1 taza de leche descremada, 1 taza de fresas o frambuesas y $\frac{1}{2}$ banana.
- ♥ Licúe 8 onzas de yogur descremado y 1 taza de jugo de naranja.
- ♥ Pruebe con distintos sabores de yogur.
- ♥ Licúe 1 taza de leche descremada, 1 taza de durazno o piña y 2 cubos de hielo.

¡Piense en verde! Agregue un puñado de espinaca fresca o kale a su batido, licúe y a disfrutar!



Un desayuno variado

El desayuno no siempre tiene que tener cereales, huevos o tostadas. Usted puede comer cualquier alimento saludable en el desayuno, sólo use su imaginación!

Algunas ideas:

- Sándwich de jamón o pavo
- Taco de pollo o carne vacuna
- Plato de macarrones o arroz
- Emparedado de atún
- Una hamburguesa pequeña
- Sobras de la cena de la noche anterior

Tortilla envuelta

Huevos revueltos
Jamón trozado
Salsa
Tortilla integral

1. Caliente la tortilla y el jamón en el microondas.
2. Coloque encima los huevos revueltos.
3. Agregue salsa si le gusta
4. ¡Enrolle y disfrute!

Comience el día con un desayuno

Nos apuramos para salir al trabajo, a la escuela y a la guardería. Nuestras mañanas pueden ser muy ajetreadas, ipero es importante tomarse un momento para comer!

Ayude a su hijo a aprender un hábito saludable: "Comience cada día desayunando".

Los niños que aprenden a desayunar cuando son pequeños continuarán con el hábito de desayunar en la adolescencia y en la adultez.

El desayuno puede ser fácil y rápido:

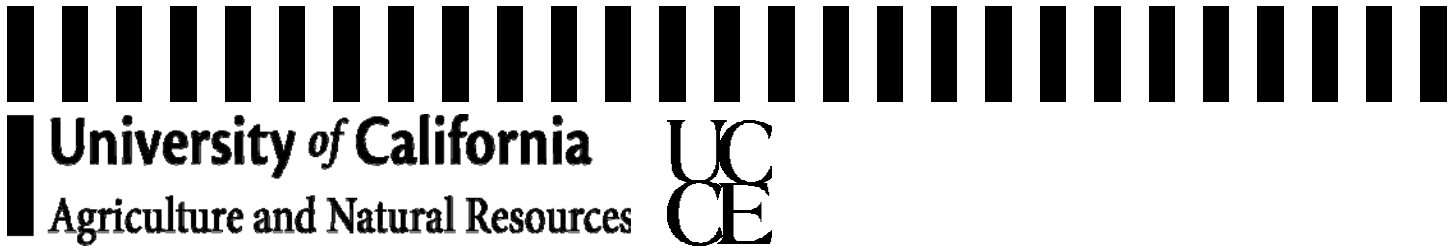
- ☺ Unte mantequilla de maní sobre una tostada o tortilla integral. Coloque encima rodajas de banana y enrolle.
- ☺ Waffles con salsa de manzana o yogur sabor fresa.
- ☺ Panqueques con mantequilla de maní o salsa de manzana.
- ☺ Coma una rodaja de pan de banana o un muffin de arándanos con leche.
- ☺ Coloque mantequilla de maní sobre un muffin inglés.
- ☺ Tortilla integral con rodajas de pavo, jamón o hummus.
- ☺ Sirva un bol de frutas con una tostada integral.
- ☺ Mezcle los cereales preferidos de su hijo y llévelos en una bolsa plástica.
- ☺ Prepare una tortilla envuelta para desayunar.



¿Qué puede hacer usted?

- Comprar cereales de desayuno que sean integrales y bajos en azúcares.
- Desayunar todos los días con sus hijos.
- Preparar totillas envueltas integrales para desayunar.
- 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 Community Education Specialist

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 in 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.