



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Noviembre de 2014

## Tiempo de jugar en interiores

*Se acercan los fríos días de invierno. Manténgase activa con su hijo.  
Vístanse abrigados y jueguen afuera todo lo que sea posible.  
A los niños les encanta jugar en la lluvia o en la nieve.  
Cuando hace demasiado frío, jueguen juntos adentro.*

### ¡Jueguen todos los días!

- ☺ **Invite a otros niños a jugar en su casa.** Los niños están más activos cuando juegan con otros niños.
- ☺ **Cree un lugar de juego seguro en su hogar.** Despeje un lugar en el que su hijo pueda andar en una bicicleta pequeña, donde pueda empujar juguetes, tirar de carritos y bailar. Podría ser una habitación, parte de una habitación, un garaje o el sótano.
- ☺ **Juegue a "las escondidas" en la casa.** Hay muchos lugares donde los niños se pueden esconder. Asegúrese de que sea en lugares seguros.
- ☺ **Cree una "obra de teatro" con su hijo.** Lea uno de los cuentos favoritos de su hijo. Deje que sus hijos sean los actores. ¡A los pequeños les encanta actuar!
- ☺ **¡Encienda la radio y a bailar!** A los niños les encanta bailar. Incluso pueden cantar.
- ☺ **Jueguen con cajas de cartón.** Pueden usar cajas de cartón para crear casas pequeñas y túneles. Probablemente su tienda local tenga muchas cajas sobrantes para jugar. Asegúrese de quitar todas las partes de metal, como ganchos, que podrían lastimar a su hijo.
- ☺ **Lleve a su hijo a una biblioteca o a un museo** que ofrezca actividades para niños. Es una gran forma de que su hijo juegue, aprenda algo nuevo y haga nuevos amigos.



## Confíe en el apetito de su hijo

Su hijo pequeño sabe cuánto debe comer. Habrá días en que esté creciendo y parecerá tener mucho hambre. Habrá días en que no esté creciendo tan rápidamente y no necesite comer tanto. **Su apetito puede cambiar de un día al otro.**

Tal vez esté preocupada porque su hijo a veces no coma lo suficiente. ¡No se preocupe! Deje que su hijo decida "cuánto" comerá.

Permita que su hijo deje de comer cuando ya no tenga hambre. Tal vez no coma en todas las comidas, o todos los bocadillos. Si le preocupa cómo está creciendo o comiendo su hijo, hable con su prestador de servicios para la salud.

Los niños pequeños suelen ser delicados para comer cuando los padres tratan de sobornarlos o de obligarlos a comer. Estas luchas llegan a ser tan molestas para su hijo que tal vez ya no reconozca sus propias sensaciones de hambre y de satisfacción.

Ayúdelo a desarrollar hábitos alimenticios saludables que durarán toda la vida.

**Permita que su hijo coma cuando tenga hambre y deje de comer cuando esté satisfecho.**



- ♥ **No le ofrezca a su hijo porciones de gran tamaño.** Algunos niños comen de más cuando les sirven una porción demasiado grande. Anime a su hijo a tomar una cantidad pequeña de cada comida, y a probar cada una.
- ♥ **Sirva la comida en fuentes. Siempre que sea posible, permita que su hijo se sirva solo.** Los niños que se sirven solos no tienden a comer de más. Deje que su hijo decida "cuánto" comerá. Cada comida es una oportunidad para que su hijo aprenda a alimentarse solo.
- ♥ **Enséñele a su hijo cómo rechazar comida en forma educada.** Anime a su hijo a tomar una cantidad pequeña de cada comida, y a probar cada una. Dígale que está bien si no le gustan todas las comidas. Enséñele cómo decir "no gracias" sin hacer comentarios negativos sobre cierta comida.
- ♥ **Deje que su hijo pida servirse otra vez si desea comer más.** Recuerde que habrá días en que su hijo tendrá un pico de crecimiento y tendrá hambre.
- ♥ **Anime a su hijo a tomar bocados pequeños y a disfrutar de comer.** Deje que su hijo la vea comer lentamente y disfrutando de su comida.
- ♥ **Haga que no haya estrés durante la comida.** La pancita de un niño puede sentirse mal con facilidad. La reacción de algunos niños frente al estrés es comer más. Otros, cuando están estresados, comen menos.

## Búsqueda del tesoro

Organice una búsqueda del tesoro en su hogar.



1. Haga una lista de objetos que su hijo deba encontrar: los zapatos azules, un oso de peluche, un auto de juguete, el bolso de mamá, y otras cosas.
2. Tome fotografías de los artículos "perdidos" o dibuje los artículos en un papel.
3. Regálele a su hijo una pegatina después de que encuentre todos los artículos. Cada vez que sea posible, organice una pequeña búsqueda del tesoro.

## Zapato de Kick-off

Una actividad divertida con zapatos o pantuflas.

1. Coloque un canasto grande, vacío, a 5 pies de un sillón o una silla.
2. Pídale a su hijo que se siente en el sillón o en la silla con los pies colgando. Póngale el calzado a medias, de forma que cuelgue de los dedos.
3. Dígame a su hijo que trate de patear los zapatos en el canasto, un zapato por vez.

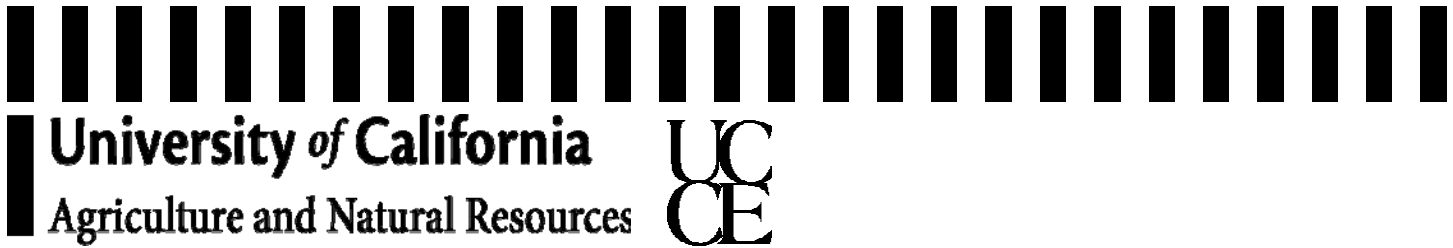
Haga que todos, usted incluida, traten de patear los zapatos en el canasto. ¿Alguien acertó los zapatos adentro del canasto?

Disfrute de momentos de juegos con sus hijos.  
¡Los niños quieren jugar!  
¡Las familias necesitan jugar!  
**Todos los días planifique al menos una hora de juego activo para su hijo.**



## ¿Qué puede hacer usted?

- Estar activa con mi hijo en los meses de invierno.
- Ofrecer comidas nutritivas, y confiar en el apetito de mi hijo.
- Hacer juegos o bailar dentro de nuestra casa.
- 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*  
**KELLEY BRIAN**, *Youth, Families & Communities Advisor*  
**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](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.