



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Enero de 2015

Una onza de prevención

Ayude a su niño a adquirir hábitos saludables que pueden prevenir la obesidad.
¡Su niño crecerá feliz y saludable!

- ☺ **Ofrézcale 3 comidas y 1 ó 2 meriendas saludables al día.**
Los niños pequeños disfrutan con las rutinas. Ellos comerán mejor y serán más felices cuando sepan el horario de las comidas.
- ☺ **Sirva comidas de estilo familiar.**
Ponga platos de comida en la mesa. Pasar los tazones entre miembros de la familia. Permita que todos, incluyendo a su hijo, se sirvan un porción de cada comida en su plato. En caso de comidas calientes como sopas, si fuera necesario sírvaselas usted a su hijo pequeño.
- ☺ **Ofrézcale raciones para niño.**
Algunos niños comerán de más cuando se les sirvan raciones grandes.
- ☺ **Deje que su niño decida cuánto va a comer.**
Déjelo que pare de comer cuando no tenga hambre.
- ☺ **Coma con su niño.**
El modelo más importante para un niño, son sus padres. Su niño aprende hábitos alimenticios saludables observando a usted y a los demás.
- ☺ **Limite los jugos y refrescos azucarados.**
Hay muchas calorías extras en los refrescos azucarados y en las sodas. ¡Una lata de 12 onzas de soda tiene 150 calorías y ningún valor nutricional!





¡Consejos alimenticios saludables!

Limite los jugos de frutas. Muchos jugos de frutas pueden también proporcionar muchas calorías. Limite el jugo de frutas a 6 onzas diarias.

Ofrezca meriendas de frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales tienen mucha agua y ayudan a satisfacer la sed de los niños. ¡También tienen un alto contenido en fibra!

Ofrézcales leche descremada o al 1% a los niños mayores de dos años.

Sirva menos alimentos ricos en grasa. Coma menos béisicon, salchichas y otros alimentos ricos en grasa. Evite las papas fritas. Use pequeñas cantidades de queso. Limite los alimentos fritos.

¡Dele a su niño una vida entera saludable!

¡Protéjase del frío y disfrute el invierno!

¡Juegue al aire libre! Los niños que salen a jugar al aire libre son más activos. Camine hasta el parque o el patio de juegos de la escuela.

¡Palee la nieve! Compre una pala pequeña para su niño. Pídale que la ayude a palear la nieve. A los niños pequeños les encanta copiar lo que hacen sus padres.

Haga ángeles de nieve. Tírese de espaldas en la nieve. Mueva sus brazos hacia arriba y hacia abajo para crear las "alas" en la nieve.

Construya fuertes o casas de nieve. Haga caminos en la nieve. Juegue a los agarrados en la nieve.

Dé un paseo por el parque o el zoo. Háblele a su niño sobre cómo viven y duermen los animales durante el invierno.

Invite a otros niños a su casa. Los niños son más activos cuando juegan con otros niños.

Cree un área segura en su hogar. Limpie un área donde su niño pueda montar en una bicicleta pequeña, empujar juguetes, halar vagones, y bailar. Ésta pudiera ser una habitación o una parte de ella, el garaje o el sótano de la casa.

¡Disfrute los beneficios de los niños activos!

¡Los niños activos se portan mejor, aprenden más fácil y duermen mejor por la noche!

Enero es el "mes de la avena"

La harina de avena es un de trigo integral.

Procure que al menos la mitad de los granos que ingiere su niño sean granos integrales.

- ♥ Compre granola de avena, baja en grasa. La granola es una merienda deliciosa que los niños pueden comer con sus manos.
- ♥ Cubra el yogur favorito de su niño con granola y frutas (arándanos, fresas, melocotones o piña).
- ♥ Esparza granola sobre el cereal favorito de su niño en el desayuno; ¡le agrega fibra, nutrición y sabor!



Avena al horno

Prepárela la noche anterior y hornéela en la mañana.

Rinde 6-8 porciones

2 tazas de hojuelas de avena
(old fashioned oats)
1/3 taza de azúcar morena, bien compactada
1/3 taza de pasas
1/4 taza de nueces picadas
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de polvo para hornear
1 1/2 tazas de leche sin grasa
1/2 taza de puré o salsa de manzana
2 cucharadas de mantequilla derretida
1 huevo grande, batido
Aceite en aerosol

1. Mezcle los primeros 6 ingredientes un tazón mediano. En otro tazón, mezcle la leche, puré de manzana, mantequilla, y huevo. Agregue la mezcla de la leche a la mezcla de avena; revuelva bien.
2. Vierta la mezcla en un recipiente cuadrado para hornear (de 8 pulgadas), al que le haya echado aceite en aerosol. Cubra y guarde en el refrigerador durante la noche.
3. En la mañana, prenda el horno a 375° y coloque el recipiente, sin cubrir, en el horno mientras que este se calienta. Hornee por 30-35 minutos. Sirva tibio.



¿Qué puede hacer usted?

- Cada día ofrecer 3 comida y 1 o 2 bocadillos nutritivos.
- Hacer al horno avena.
- Este invierno salir a jugar afuera con mis hijos.
- 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*
KELLEY BRIAN, *Youth, Families & Communities Advisor*
MICHELE FISCH, *Nutrition BEST Community Education Specialist*

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2015

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.