



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Junio de 2015

## Época de juegos en verano

### ¡Salga a jugar con su hijo!

#### Dése el tiempo para enseñarle algo nuevo a su hijo:

- Cómo andar en bicicleta sin rueditas de ayuda. Andar en bicicleta juntos. Andar en un sendero para bicicletas.
- Cómo arrojar y atrapar una bola. Colóquense a unos metros de distancia y haga que su hijo practique cómo atrapar la bola. Después de varias atrapadas, dígame que se aleje unos centímetros por vez. ¿Cuán lejos puede su hijo arrojar la bola?
- Aprenda a cocinar algunas comidas sencillas. Enséñele a su hijo a untar un pan o galletas con mantequilla de maní. Deje que su hijo arme un taco o una quesadilla.

#### 8 actividades de verano divertidas para los niños:

- Dibuje una rayuela con tiza para la acera.
- Lleven baldes y palitas a la playa. Jueguen con la arena. Construyan castillos de arena.
- Aprendan los nombres de los pájaros y otros animales en el patio, el parque, o el zoológico.
- Encuentren piedras planas y píntenlas.
- Jueguen a la búsqueda del tesoro en el mercado de verduras y frutas. Pídale a su hijo que encuentre una verdura roja y una verdura verde.
- Comience una colección sobre la naturaleza. Asigne una capa especial para sus tesoros: hojas, rocas, y bellotas.
- Preparen juntos un picnic como almuerzo. Vayan al parque. Siéntense a comer sobre una manta.
- Juegue a patear una pelota con su hijo. Usted patee para que su hijo reciba la pelota. Pídale que la detenga y se la devuelva con el pie.



*Este verano cree recuerdos con su hijo.*

## Meriende con yogur

El yogur es la merienda perfecta para su niño en crecimiento. ¡Tiene mucho calcio y proteína!

Este verano pruebe algunas delicias con yogurt.  
Congele yogurt saborizado bajo en grasas y los días de calor úselo en conos para helado y en sándwiches de yogurt.

### Cono de yogur

Llene un cono con yogurt congelado y póngale rebanadas de fresa encima.

### Sándwiches de yogurt congelado

Deje que el yogurt se ablande un poco. Ponga una cucharada Pequeña de yogurt sobre una galleta *graham*. Póngale encima otra galleta, y ¡a comer!

Se puede mezclar la fruta con el yogurt congelado antes de hacer los sándwiches.  
Pruébelo con fresas, arándanos, bananas, o duraznos.



## Huesos fuertes para toda la vida

### ¡Los niños crecen rápido!

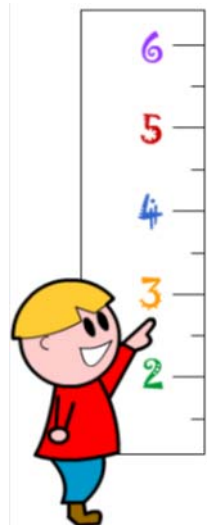
*Un niño preescolar promedio puede crecer entre 2 y 4 pulgadas (5 - 10 cm) por año.*

*¡Con razón toda la ropa de su hijo siempre parece pequeña!*

*Los niños necesitan mucho calcio para sus huesos en pleno crecimiento.*

### ¡Beba leche en las comidas!

- Beba leche en las comidas con su hijo. Su hijo aprende observando lo que usted y otras personas disfrutan como bebida.
- Use una taza pequeña para su hijo.
- Ofrezca la leche en una taza especial.
- Vierta una cantidad pequeña de leche en a taza. Si su niño pide más leche, sírvale más en la taza.
- No le ofrezca jugos u otras bebidas dulces en las comidas.
- Ofrézcale agua de beber si su hijo se niega a beber leche.



## ¿Qué leche debería beber mi hijo?

Los niños de más de 2 años pueden beber leche descremada o de 1%.

Todos los tipos de leche, es decir la leche entera, de 2%, de 1% y la descremada, tienen la misma cantidad de calcio, vitamina D, y proteínas.

Las leches descremadas y de 1% tienen todos los nutrientes que necesitan los niños en crecimiento de más de 2 años, sin la grasa ni las calorías extra.

Los niños en edad preescolar deben beber 16 onzas (medio litro) de leche por día para obtener suficiente calcio.

¿Su hijo en edad preescolar bebe medio litro (16 onzas) de leche por día?

De no ser así, ofrézcale otras comidas ricas en calcio.

Los siguientes alimentos tienen la misma cantidad de calcio que media taza de leche (4 onzas):

- media taza de yogurt
- media taza de pudín
- 1 queso en tiras (string cheese)
- $\frac{3}{4}$  onza de queso
- 1 taza de queso cottage
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo fortificado con calcio



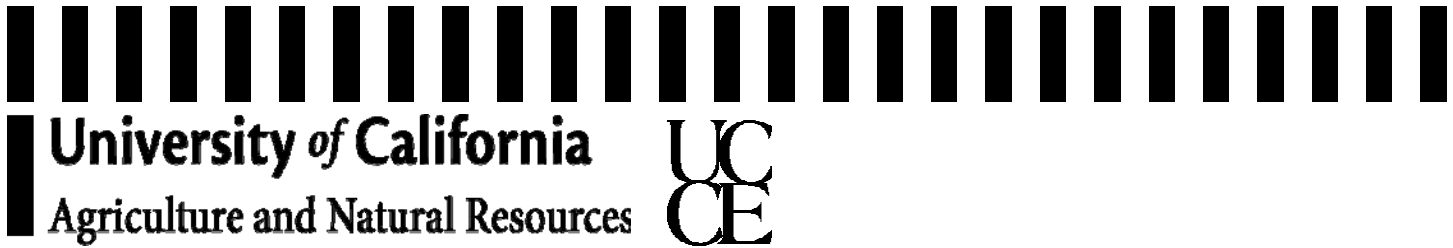
*Es un hábito saludable que su hijo aprenda a beber leche en las comidas.*

*Cuando crezca y asista al preescolar o a la escuela, le servirán leche en las comidas.*



## ¿Qué puede hacer usted?

- Este verano jugar afuera con mis hijos.
- Comer yogurt como bocadillo.
- Beber leche descremada o 1% descremada con mi familia.
- 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*

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](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 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.