



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Agosto de 2015

## Recuerdos agradables de la hora de comer

Las comidas en familia son más que una oportunidad para comer juntos.

También son una oportunidad para crear fuertes enlaces familiares y disfrutar de las tradiciones familiares.

¡Comer juntos como familia ayuda a crear recuerdos agradables que perduran!

### ¡A los niños les encantan las actividades programadas!

- ♥ Los niños se portan mejor cuando tienen actividades programadas, como la hora de comer, la hora de la siesta, y la hora de dormir.
- ♥ Los niños comen más frutas y verduras cuando comen con sus familias.
- ♥ Los niños suelen merendar con menos comida no saludable cuando tienen comidas en familia programadas.
- ♥ Los niños no suelen comer en exceso cuando tienen comidas en familia programadas.
- ♥ Los niños desarrollan una imagen positiva de la comida durante las comidas en familia. Aprenden a comer los alimentos saludables al ver a sus padres comiendo alimentos saludables.
- ♥ Los jóvenes que comen a menudo con sus familias suelen estar más satisfechos con sus vidas y con sus esperanzas y sueños para el futuro.



# Escuche a sus niños

## ¿De qué pueden hablar?

- ☺ Hablen de los lugares divertidos que usted y su niño quieran visitar: el zoo, el parque, la casa de abuelita, la playa, o el campo.
- ☺ Hablen de sus comidas preferidas:  
¿Qué verdura te gusta?  
¿Cómo te gusta prepararla?
- ☺ Hablen de lo que hicieron durante el día.
- ☺ Pregúntele a su niño qué quiere hacer después de la cena o durante el fin de semana.
- ☺ Planeen juntos la cena para mañana.
- ☺ Comparta las memorias agradables de su niñez con su niño.

Su niño aprenderá que a usted le importa lo que dice a la hora de comer y que para usted es importante estar con él.

Asegúrese de que todos tengan la oportunidad de hablar y de ser escuchados. Su niño también aprenderá a esperar su turno para escuchar y hablar.



## Pruebe algo diferente

### Prepare su propio sándwich o taco

Prepare un plato de pan o tortillas, lechuga, tomates, carnes, quesos y otros ingredientes.

### Sirva un bufé pequeño de sobras

Permita que sus niños escojan lo que quieran comer.



### Noche de la comida preferida

una persona puede escoger uno de sus platos preferidos como parte de su comida. Permita que su niño planee la comida una vez a la semana o una vez al mes.

### Sirva comida de desayuno en la cena

Sirva panqueques, gofres o torrijas. Prepare un revuelto de huevos. Sirva huevos, pan tostado y fruta.

Crea recuerdos divertidas de la hora de comer.

¡Disfrute con sus niños!

## Frutas divertidas para los niños

**Frutas con salsa:** Moje rodajas de manzanas y peras, y uvas partidas en dos, en crema de cacahuete o yogur con sabor.



**Batido de frutas:** Corte fruta fresca (melones, fresas, arándanos, duraznos, y peras) en trozos grandes y congélelos. Para una merienda rápida, bata la fruta congelada en una licuadora.

**¡Fruta rápida!** Manzanas, naranjas, bananas, peras, duraznos, arándanos, y fresas son meriendas fáciles de llevar para los niños hambrientos.

**Sándwich de crema de cacahuete con frutas:** Agregue rodajas de bananas, fresas, duraznos, o mandarinas a su sándwich de mantequilla de cacahuete.

## Disfrute las frutas enteras

Niños y niñas de 2 años

Niñas de 3 años

**1 taza de frutas al día**

Niños de 3 años

Niños y niñas de 4 o 5 años

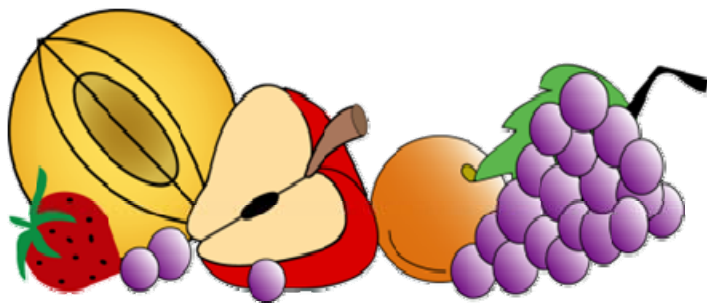
**1½ raciones de frutas al día**

**¿Qué es una ½ taza de frutas?**

Por lo general, ½ taza de frutas, 4 onzas de jugo de frutas al 100% o ¼ taza de frutas secas es ½ taza de frutas.

**Limite los jugos de frutas a 6 onzas al día.**

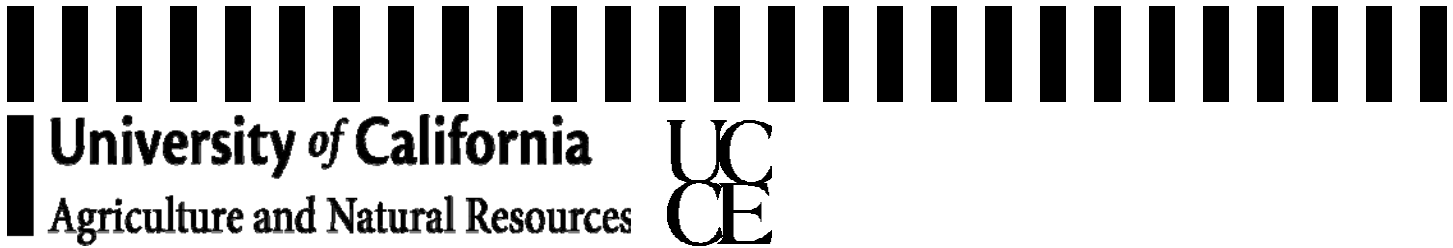
**¡Disfrute las frutas enteras!**



## ¿Qué puede hacer usted?

- Comer fruta natural como bocadillo en lugar de jugos.
- Disfrutar de una comida familiar al menos una vez por día.
- Hacerles preguntas a mis hijos a la hora de la comida.
- 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*  
**MEGAN THOMPSON**, *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](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.