



# KidFood

*¡Comida saludable para los niños de hoy!*

Nutrition Matters

Septiembre de 2015

## Juegue con la comida

**Los niños aprenden a comer al jugar con la comida.**

Los niños aprenden mucho sobre los alimentos antes de que les lleguen a la boca, al tocarlos y jugar con ellos. Jugar con la comida puede causar reguero. ¡Está bien!

**¡Dile sí al desorden!**

Deje que sus niños aprendan a disfrutar una gran variedad de alimentos.

**Los alimentos que se pueden comer con las manos son divertidos y fáciles.**

**A los niños les encantan.**

## Ofrézcalos con frecuencia

### Sándwiches enrollados

Su niño puede untar mayonesa o mostaza en una tortilla o en un pan árabe. Agregue lonjas finas de jamón, pavo o rosbif. Ponga encima lechuga picada o zanahorias ralladas, tomates picados, o queso rallado. ¡Enróllelo y ¡a comer!

### Frutas y verduras

Puede que su niño esté más dispuesto a probar nuevas frutas y verduras si puede comerlas con las manos. Ofrezca frutas y verduras blandas como trozos de banana, duraznos o peras en conserva, rodajas de kiwi, zanahorias cocidas, judías verdes y trozos de calabaza.



Su niño tal vez querrá aplastar las frutas y verduras con las manos antes de comerlas; sí aprende sobre el tacto y el sabor de ellas.

### Meriendas en capas

Ofrezca galletitas saladas, trocitos de queso y carne (pavo o jamón), rodajas de tomate, lechuga y zanahorias ralladas. ¡Deje que su niño prepare y coma su propia merienda!

## Hora de la merienda

### 😊 Coleccione pequeños moldes para galletas

Busque diferentes formas, como estrellas, medias lunas, corazones y animales. Estos moldes sirven para divertirse con la comida. Su niño puede recortar estas formas de lonjas de queso o carne, pan, tortillas, kiwi o rodajas de manzana.

### 😊 Galletas con fruta

Unte queso crema con sabor a fresa en galletas redondas. Ponga encima trocitos de frutas - arándanos, rebanadas de fresas, bananas o duraznos.



### 😊 Muchos nachos

Esparza queso cheddar rallado sobre unos chips de maíz. Caliente en el microondas hasta que se derrita el queso. Sirva con platos de frijoles refritos, salsa picante y carne molida sazonada. ¡Use los chips como cuchara!

### 😊 Salsa de fruta

Use palitos de pretzel como brochetas para fresas, kiwi, duraznos, peras y piña. Sirva con un plato de yogur de sabor de bajo contenido graso y otro de granola o coco rallado. Deje que su niño moje la fruta con el yogur y luego en la granola o el coco.

## Chips de col rizada

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 40 minutos

### Ingredientes

Un manojo grande de col rizada  
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen  
Sal al gusto

### Preparación

1. Precaliente el horno a 300°F.
2. Quítele el nervio a cada hoja de la col rizada; córtelas en pedazos pequeños con las manos. Lávelas y séquelas en un centrifugador o escurridor de ensaladas o séquelas bien con toallas de papel.
3. Coloque los pedazos de col en un tazón grande. Rocíelos con el aceite y revuelva hasta cubrir bien todos los pedazos. Un par de manos limpias dan mejor resultado para esto.
4. Acomode las hojas de manera uniforme en una charola para hornear.
5. Hornee en el horno precalentado hasta que se pongan crujientes, alrededor de 20 a 30 minutos. Revíselas a la mitad del tiempo y reacomódelas si es necesario.
6. Sazone con sal y sirva de inmediato.



## ¿Es de mal comer su niño?

Su niño se niega a comer.  
¿Es de mal comer?

### Puede que su niño no tenga hambre.

El crecimiento es más lento entre los 2 y los 4 años de edad. Su apetito también disminuirá y comerá menos.

### O tal vez su barriguita está llena.

Algunos niños se llenan la barriguita con leche, jugo u otras bebidas azucaradas.

- ♥ **Sirva leche a la hora de comer.**  
Si su niño bebe más de 24 onzas de leche al día, es demasiado.
- ♥ **Limite el jugo a 6 onzas diarias o menos.**
- ♥ **Ofrezca agua para beber entre comidas.**
- ♥ **Ofrezca meriendas planeadas entre comidas.**  
Intente dejar dos horas entre una merienda y la siguiente comida. Ofrezca una merienda entre las 2:00 y las 3:00 si van a cenar a las 5:00.  
**Si su niño merienda todo el día, no tendrá hambre a la hora de comer.**

## Por qué su niño podría negarse a comer:

- ♥ **Su niño podría tener sueño.**  
La mayoría de los niños de edad preescolar necesitan una siesta por la tarde. Se sentirá mejor y comerá más en la cena.
- ♥ **Su niño podría estar muy excitado.**  
Tengan un tiempo de calma antes de comer. Su niño puede colorear en la mesa mientras usted prepara la comida.
- ♥ **Su niño podría querer otros alimentos.**  
Si ve que otros comen chips y golosinas, él querrá chips y golosinas. Sea un buen ejemplo para su niño.
- ♥ **Su niño podría querer averiguar si usted le preparará algo diferente.**  
Ofrézcale una variedad de alimentos saludables. No ofrezca preparar algo

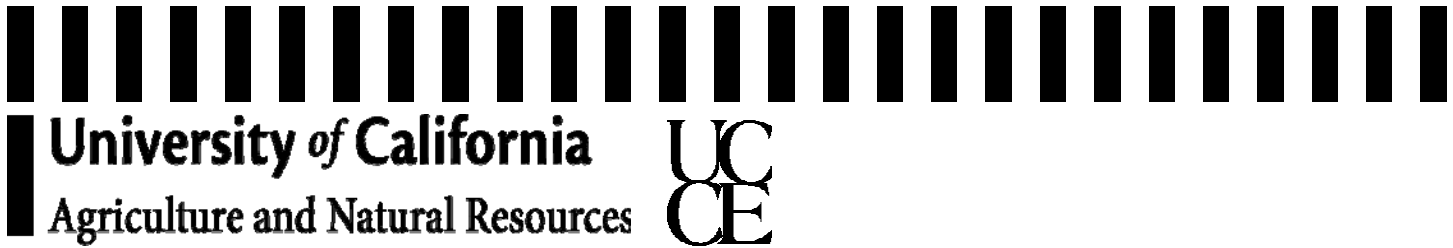


diferente sólo para su niño. Tiene que aprender a comer lo que come la familia.

## ¿Qué puede hacer usted?

- Preparar con mi hijo comidas para comer con la mano.
- Ofrecer entre comidas 1 o 2 bocadillos planificados.
- Entre comidas beber agua con mi hijo.
- Otra: \_\_\_\_\_





PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE  
UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
11477 E AVENUE (Building 306, DeWitt Center)  
AUBURN, CA 95603

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.