

KidFood

Enero
2016

¡Comida saludable para los niños de hoy!



Frutas del invierno

A los niños les encanta el sabor fresco y dulce de las naranjas y las clementinas.

A los padres les encanta la vitamina C que mantiene saludables a sus niños durante los meses de invierno.

¡Disfruten las frutas del invierno cuando tengan el mejor sabor!

Las naranjas y las clementinas tienen su temporada pico durante enero, febrero y marzo. Durante estos meses tienen el mejor sabor y el mejor precio.



Delicias dulces

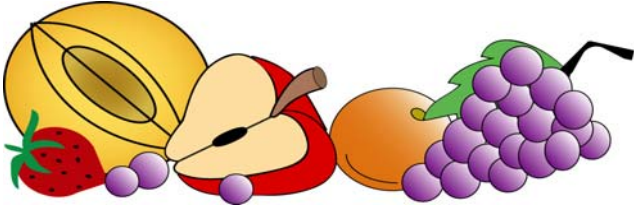
Pele clementinas o naranjas y sepárelas en gajos.

- Agregue gajos de clementinas o naranjas. a la ensalada de col o al requesón.
- Agréguelos a la ensalada de atún o de pollo.
- Añada gajos de clementinas o naranjas a una ensalada de lechuga.
- Úntelos con yogur de sabor.
- Rocíe gajos de naranja con azúcar moreno y canela. Ase en el horno hasta que el azúcar se derrita. Sirva sobre helado.

Parta una naranja en dos y cómlala con una cuchara. La mandarina en conserva es una buena fuente de la vitamina C!



Porciones para niños



¿Cuánto debe comer su niño?

Su apetito puede cambiar de un día para el otro. Puede que parezca difícil saber cuánto servir a la hora de comer.

La mejor manera de alimentar a su niño es dejar que coma según su apetito.

Deje que su niño aprenda a prestar atención a su cuerpo.

- Su niño aprenderá a comer cuando tiene hambre, y a dejar de comer cuando siente satisfecho.
- No obligue a su niño a comer.
- No lo pare de comer si tiene hambre.



¿Qué deben hacer los padres?

- ☺ **Ofrezca 3 comidas nutritivas al día.** Planee un desayuno, un almuerzo y una cena. Las comidas pueden ser simples y saludables.
- ☺ **Ofrezca 2 ó 3 meriendas al día.** Ofrezca pequeñas cantidades de alimentos saludables.
- ☺ **Coma con su niño.** Su niño aprende al observarla a usted.
- ☺ **Sirva porciones para niños.** Ofrezca la mitad de una porción de adulto a su niño. Deje que él pida más si tiene hambre.
- ☺ **Evite porciones grandes.** Los niños pudieran comer de más si se les sirve grandes porciones.
- ☺ **No hable de cuánto come su niño.** Puede que él aprenda a controlarla comiendo más o menos.
- ☺ **Haga que su niño se siente a la mesa durante la comida.** Apague el televisor.
- ☺ **Deje que su niño abandone la mesa cuando todos hayan terminado.** No obligue a un niño a que se quede en la mesa.
- ☺ **Deje que su niño decida cuánto va a comer.** No premie, ni soborne, ni obligue a su niño a comer.



¿Cuánta fruta debo ofrecerle a mi niño cada día?

Niños y niñas de dos años
Niñas de tres años
Ofrézcales 1 taza de fruta al día.

Niños de tres años
Niños y niñas de cuatro o cinco años
Ofrézcales una taza y media de fruta al día

Sirva porciones apropiadas para un niño.
Deje que él pida más.
Deje que su niño decida cuánto comerá.

Los niños pueden ayudar con esta ensalada.

Su niño puede:

- Cortar la banana con un cuchillo de plástico (no use uno afilado)
- Verter la fruta en el bol.
- Ayudar a mezclar la fruta.



Ensalada de frutas fácil

- 3 mandarinas, pelados y rebanados
- 1 manzana, cortar y rebanados
- 1 peras, cortar y rebanados
- 2 plátanos pelados y rebanados
- ¼ taza 100% jugo de naranjas
- 1 cucharada yogur

1. Mezcle el las manzanas, las peras, las mandarinas, y las bananas en un bol.
2. Echar jugo de naranjas sobre de frutas.
3. Sírvala con 1 cucharada yogur.



¿Qué puede hacer usted?

- Dejar que casi todos los días mi hijo ayude en la cocina.
- Poner música y bailar con mi hijo.
- Servir de fruta o verdura.
- Otra: _____



University of California

Agriculture and Natural Resources Nutrition Education



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

Sea nuestro fan en facebook 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
Extensión 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

La División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California (UC ANR) prohíbe la 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, condición de veterano protegido 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 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.
UC ANR es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa. Todos los solicitantes calificados serán considerados para empleo, sin importar la raza, color, religión, sexo, origen nacional, discapacidad, edad o condición de veterano protegido.
La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes estatales y federales precedentes. Las preguntas sobre las políticas de igualdad de oportunidades de empleo de UC ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact and Title IX Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318. Correo electrónico: Email: lmmanton@ucanr.edu
Website: http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative_Action/