

# KidFood

Mayo  
2016

¡Comida saludable para los niños de hoy!



## Hora de merienda

**Los niños crecen más con tres comidas y 2 ó 3 meriendas diarias.**

**¡Las meriendas tienen que ser nutritivas!**

Los niños que llenen sus barriguitas con dulces, refrescos y papitas no tendrán espacio para comidas o meriendas nutritivas.

**¡Las meriendas deben ser planeadas!**

Es probable que los niños que meriendan durante todo el día no tengan hambre a la hora de comer. Trate de dejar 2 horas sin comer antes de una comida. Si van a almorzar a las 12:00pm, merienden a las 10:00am.



**Las meriendas pueden suplir los alimentos que su niño no come durante las comidas.**

**Si su niño no comió verduras en una comida, ofrézcale una de estas meriendas:**

- ☺ Palitos de zanahoria, zanahorias pequeñas, tomates cerezas o tallos de brócoli
- ☺ Pruebe algo diferente: chícharos en su cáscara, habichuelas crudas o chícharos frescos
- ☺ Duraznos, peras, piña, mandarinas en conserva (en su jugo)
- ☺ Banana, manzana, naranja, kiwi o uvas

**Si su niño no tomó leche en una comida, ofrézcale una de las siguientes meriendas:**

- ☺ Yogur con sabor a fruta
- ☺ Queso de hebra
- ☺ Queso y galletas



# Merienda

## Meriendas sencillas

**Guarde un plato de frutas o verduras cortadas en su nevera.**

**Lo que ve es lo que comerá.**

- Pele una naranja y sepárela en gajos.
- Haga rebanadas de un plátano.
- Haga rebanadas de manzanas, mangos, papayas o kiwi.
- Corte trozos de melón o sandía.
- Fresas, arándanos o frambuesas.
- Rebanadas de zanahoria o zanahoria rallada son divertidas de comer con las manos.
- Pruebe chícharos en su cáscara habichuelas.
- Sirva fruta en conserva: duraznos, peras, albaricoques o mandarinas.
- Sirva trozos de brócoli o coliflor con un aderezo bajo en grasa.
- Sirva puré de manzana.
- Moje galletas graham con puré de manzana.



## ¡Lleve una merienda!

Los niños tienen hambre con frecuencia. La vida es muy ajetreada. Puede ser difícil contentar a los niños mientras tenemos tantas citas y tantos quehaceres.

**Esté preparada: planee de antemano y ¡lleve una merienda!**

- ✓ Las galletas saladas son una merienda fácil. A los niños les encantan.
- ✓ Y a las madres también. Son fáciles de llevar.
- ✓ El mercado está lleno de galletas.

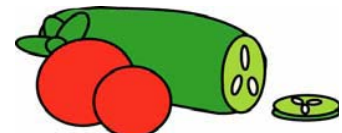


## ¡Vegetales para llevar!

Lleve vegetales crudos cuando vaya de compras. Muchos vegetales son fáciles de llevar. ¡Sólo hay que meterlos en una bolsita de plástico u otro recipiente!

**¡Es una manera fácil de ayudar a su niño a aprender a comer una variedad de vegetales saludables!**

- ♥ Brócoli o coliflor
- ♥ Zanahorias pequeñas o palitos de zanahoria
- ♥ Tomates cereza
- ♥ Rodajas de pepino o calabacín
- ♥ Judías verdes o vainas de chícharo
- ♥ Palitos de colirrábano o rutabaga
- ♥ Tiras de pimiento verde, rojo o amarillo
- ♥ Rábanos
- ♥ Hongos





## Meriendas divertidas

- ♥ **Paletas de helado de plátano:** Pele un plátano y córtalo en dos. Insertar un palito de paleta en el plátano. Unte el plátano con crema de cacahuete, cúbralo con cereal pulverizado, enróllelo con papel de cera y congélelo.
- ♥ **Sundae de yogur:** Coloque fruta (rebanadas de fresa, arándano, durazno y granola) encima de yogur bajo en grasa.
- ♥ **Kiwi:** Parta un kiwi en dos y cómalo con una cuchara.
- ♥ **Rollos de tortilla:** Unte queso blando sobre una tortilla y esparza con zanahoria rallada. ¡Enróllelo y ¡a comer!
- ♥ **Anillos de manzana:** Quítele el centro a la manzana y córtela en anillos. Unte los anillos con crema de cacahuete y póngale pasas encima.
- ♥ **Mini sándwich:** Coloque capas de lonjas de jamón y pavo sobre pan integral. Córtelo en cuatro para hacer sándwiches pequeños.
- ♥ **Merienda de galletas graham:** Unte crema de cacahuete sobre dos galletas para una rápida merienda.
- ♥ **Merienda mixta:** Haga su propia merienda mixta con una variedad de cereales bajos en azúcar, pretzels y frutas secas como las pasas.

## ¿Jugo o agua azucarada?

Quiere que su niño tome jugo natural, no agua azucarada.

Lea la etiqueta cuando compre jugo en el supermercado.

**Las bebidas de frutas y jugos pueden tener las etiquetas más confusas.**



Muchas **bebidas de frutas** son reforzadas con vitaminas y minerales.

La etiqueta podría decir “100% de vitamina C”, lo cual le podría hacer creer que es jugo al 100%. Sin embargo, podría ser una bebida de frutas que en su mayor parte es azúcar con unas cuantas vitaminas agregadas.

**Lea la etiqueta:**

**Elija jugo de fruta al 100%.** Si la etiqueta dice “**bebida de frutas**”, ¡mucho ojo!

Las bebidas de frutas no son 100% jugo de frutas. Si no está segura, vea los ingredientes:  
**los verdaderos jugos naturales no tienen azúcar agregada.**



## ¿Qué puede hacer usted?

- Tenga meriendas saludables en la cocina.
- Disfrute de una merienda saludable con su niño.
- 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  <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](mailto: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: John I. Sims, Affirmative Action Compliance Officer and Title IX Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397. Correo electrónico: Email: [jsims@ucanr.edu](mailto:jsims@ucanr.edu).  
Website: [http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative\\_Action/](http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative_Action/).