

# KidFood

Junio  
2016

¡Comida saludable para los niños de hoy!



## Qué Beben los Niños

### Qué bebe su hijo es tan importante como qué come

✓ **Sirva 100% jugo con desayuno.**

La vitamina C del jugo ayuda a absorber el hierro del cereal del desayuno, la avena o la tostada-una buena combinación.

✓ **Sirva leche baja en grasa con las comidas.**

Es un buen hábito para que aprenda su hijo. Cuando sea más grande posible beberá leche en el almuerzo en la escuela. Beber leche en las comidas es una forma sencilla de que su hijo obtenga el calcio suficiente.

✓ **Ofrezca agua entre las comidas y los bocadillos.**

Es un buen hábito beber agua cuando tienen sed. Guarde una jarra con agua en la heladera. Sabor a su agua con limón o lima frescos. Pruebe con su hijo un mix de sandía y frambuesas o de sandía y fresa.

Ofrezca leche baja en grasa, jugo y un licuado de fruta como bocadillo con parte de un bocado  
-Ofrézcale a su hijo bocadillos sanos. Limite el jugo a no más de 3/4 taza (6 onzas) por día.

### ¿Es posible que mi hijo beba demasiada leche?

Sí, más de 3 tazas (24 onzas) de leche por día es demasiado.

Si su hijo está bebiendo 24 onzas de leche o más por día, puede estar llenando su pancita con leche, y no tener hambre para frutas, verduras, comidas con proteínas y alimentos integrales.

### Corte la sandía fresca en trozos grandes y quite la cascara y las semillas.

**Mix de sandía y frambuesas**

Procese una taza de frescas frambuesas congeladas con 2 tazas de sandía. 3 tazas.

**Mix de fresas y sandía**

Procese una taza de fresas congeladas con 2 tazas de sandía. 3 tazas.





# Fruta

## Congele Frutos

*Este verano recoja frutos rojos con su hijo.*

### Congele frutos rojos:

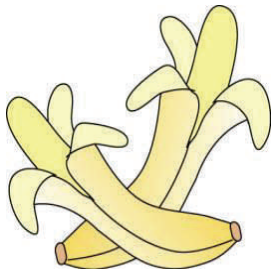
1. Elija frutos rojos firmes y maduros. Enjuáguelos y quite los tallos.
2. Coloque una capa de frutos rojos en una placa para horno.
3. Coloque la placa en el freezer.
4. Cuando estén congelados, póngalos en una bolsa para freezer. Guárdelos en el freezer otra vez.



Los frutos estarán sueltos en la bolsa, y se podrá sacar los que se necesiten de la bolsa.

*Si usted tiene más de plátanos que su familia pueda comer, congelación antes de que sean maduros.*

### Congele bananas:



1. Pele las bananas y córtelas en trozos grandes.
2. Guárdelos en bolsas para freezer. Coloque las bolsas en el freezer.

Las bananas congeladas mejoran la textura de los licuados: ¡son más espesos!

**Los licuados son una gran forma de usar frutos rojos y bananas. Guarde en su freezer bolsas con frutos congelados, como arándanos, fresas, frambuesas y bananas, listos para licuarlos en un delicioso bocadillo.**

## Licuados

*¿Sobraron bananas?*

*Haga un licuado. El sabor dulce de la banana hace un licuado delicioso.*

### Licuado de Banana y Frutos Rojos

- 1 banana madura grande
  - 1 taza de frutos rojos congelados
  - 1 taza de leche descremada
1. Ponga la banana, los frutos rojos y la leche en una licuadora. Mezcle hasta que los licúe.

3 porciones (de 170 gramos cada una) – 82 calorías, 0.3 gramo de grasa, 4% calorías de grasa y 2 gramos de fibra en una porción.

### Licuado de Banana y Piña

- 1 banana madura grande
  - 1 taza de piña cortada
  - 1 cup yogur llanura descremado
1. Ponga la banana, la piña y el yogur en una licuadora. Mezcle hasta licuarlos.

3 porciones (de 170 gramos cada una) – 130 calorías, 1 gramo de grasa, 7% calorías de grasa y 1.6 gramos de fibra en una porción.

### Pruebe un sabor distinto en licuados...

- 😊 Realce sus licuados con sabrosos mangos, papayas o kiwi. Pélelos y agréguelos a su receta favorita de licuado. Use fruta fresca para hacer licuados cuando sea la temporada de duraznos, peras, frambuesas, arándanos y melons que está en temporada en el verano.



## Las bebidas azucaradas son calorías vacías

**Las bebidas azucaradas aumentarán el riesgo de sobrepeso para su niño.**

**Un refresco de 12 onzas tiene 150 calorías.**



- El niño de preescolar promedio necesita unas 1400 calorías diarias.
- Si toma 1 refresco al día, son 1050 calorías adicionales en una semana.
- Un niño de edad preescolar que come normalmente y se toma un refresco de 12 onzas cada día aumentará una libra extra al mes, o ¡12 libras extras en un año!

## Bebidas Azucaradas

*Algunos niños toman muchas bebidas azucaradas, como refrescos, bebidas deportivas y bebidas de frutas.*



**Un niño puede alcanzar sobrepeso si toma bebidas azucaradas.**

- ⇒ Los niños pueden alcanzar sobrepeso por lo que toman, no por lo que comen.
- ⇒ Los niños saben cuánto deben comer. Comerán cuando tienen hambre. Dejarán de comer cuando estén satisfechos.
- ⇒ Tomar bebidas azucaradas no es igual a comer alimentos sólidos. Las calorías de estas bebidas no satisfacen tanto como las calorías de los alimentos sólidos.

**Puede que las bebidas azucaradas no satisfagan el apetito de un niño.**

- ⇒ Algunos niños pueden tomarse una bebida azucarada grande y todavía comer normalmente.
- ⇒ Algunos niños tomarán bebidas azucaradas todo el día. ¡Puede resultar en muchas calorías extras y caries!



## ¿Qué puede hacer usted?

- Congelar fresas, arándanos o frambuesas para hacer licuados.
- Beber agua entre las comidas y los bocadillos con mi hijo.
- Prepare un licuado como bocadillo para el verano.
- 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 2016

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 procedentes. 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/).