

KidFood

Septiembre
2016

¡Comida saludable para los niños de hoy!



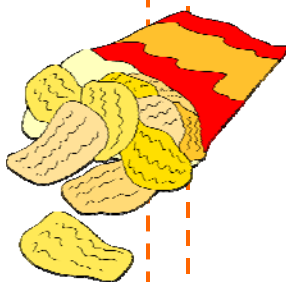
Niños Golosos

Los niños tienen estómagos pequeños, y necesitan merendar. Tres comidas diarias no son suficientes. Necesitan estas 3 comidas junto con 2 ó 3 meriendas entre ellas.

Algunos niños parecen merendar todo el día.

¿Puede ser un problema? ¡Sí!

- Los niños pueden tener sobrepeso. Comen no porque tengan hambre, sino porque la comida está disponible y tiene buen sabor. Algunos niños comen porque están aburridos. Ahora es muy fácil comer de más.
- Los niños pueden padecer de mala nutrición. Los niños que meriendan todo el día suelen no comer de comer. No tienen hambre. Sus dietas pueden carecer de proteína, hierro y calcio.



Meriendas Planeadas

Ofrezca meriendas a horas planeadas. Las meriendas son importantes, pero su niño debe comer con su familia.

Trate de mantener 2 horas entre las comidas y meriendas:

- Si almorzaron a las 12:00, no sirva la merienda hasta las 2:00.
- Si van a cenar a las 5:00, no sirva la merienda después de las 3:00.

¡Las meriendas deben estar planeadas y ser nutritivas!

- Ofrezca 1 merienda entre el desayuno y el almuerzo.
- Ofrezca 1 merienda entre el almuerzo y la cena.
- Ofrezca 1 merienda antes de que su niño se acueste.



Comer Fruta Fresca

Disfrute de duraznos, peras y damascos - en el pico de su temporada, frescos y dulces en un cálido día de verano. Coma fruta fresca como bocadillo.

No es necesario pelar los duraznos, las peras o los damascos. Su cáscara blanda es una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales.
¡Sólo lávelos y cómalos!

- 😊 Coma la fruta con las manos. Córtela en trozos pequeños para su hijo.
- 😊 Agregue rodajas de fruta a una ensalada.
- 😊 Sirva fruta con queso cottage.
- 😊 Sirva fruta con yogur bajo en calorías.
- 😊 Mezcle fruta cortada con yogurt y jugo para preparar un yogurt bebible.
- 😊 Cubra el cereal del desayuno con fruta.
- 😊 Agregue fruta cortada a la masa del panqueque o muffin.

Decore los platos de la cena con fruta fresca.

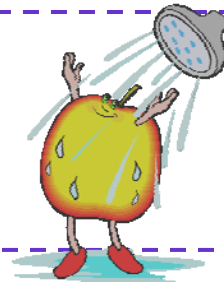
Ponga algunas rodajas de duraznos, peras o damascos frescos en cada plato. La cena tendrá buen aspecto, buen sabor y será buena para usted.



Compre Fruta Fresco

- Evite la fruta con cáscara arrugada, manchas blandas, de color marrón oscuro o cortes en la piel.
- Elija peras firmes y un poco blandas en el tallo.
- Elija peras firmes al tacto, pero no duras, y de aroma dulce.
- Elija damascos bien rellenos y de color naranja dorado.

La fruta que está verde se madura a temperatura ambiente en 2 o 3 días, y debe comerse al poco tiempo. Cuando la fruta está madura se puede guardar en el refrigerador durante 3 o 5 días. No compre más de lo que piensa comer.



Lave la fruta antes de comer

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Enjuague la fruta fresca en agua corriente. Use agua destilada si su agua no es segura.
3. De ser necesario use un cepillo limpio para quitar la suciedad.
4. Corte las partes dañadas o golpeadas de la fruta.
5. Seque la fruta con un paño seco.

Siempre lave la fruta fresca antes de comerla, incluso si piensa pelarla. Podrían pasar bacterias de la cáscara a la fruta cuando la corta con un cuchillo.



Ensalada de Fruta

8 porciones, 1 tazas sirvas



8 tazas de fruta fresca:

- Trozos de piña
- Uvas verdes o rojas en mitades sin semilla
- Arándanos, frambuesas
- Duraznos cortados, peras, damascos

Instrucciones:

1. Lavar la fruta, si es fresco.
2. Cortar in pequeños piezas.
3. Coloque en un tazón y mezclar.

Variaciones...

- Mezcle piña pisada sin jugo.
- Use yogur normal y bajo en grasa.
- Cubra con barquillos desmenuzados.
- Mezcla de lata de 100% jugo concentrado.

La última edición de KidFood será la de octubre del 2016.

Revise otros boletines que el Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC ofrece.

En español e inglés:

Buenas compras, buen comer (*Shop Smart, Eat Well*)

Un boletín trimestral para quienes participan en CalFresh y cualquier otro interesado en hacer rendir su dinero para alimentos y mantener una alimentación saludable al mismo tiempo.

Solo en inglés:

Preschool Nutrition News (Noticias de nutrición para prescolares)

Un boletín trimestral para ayudar a maestros y administradores de preescolar a estar al tanto de cuán importante es mantener un estilo de vida saludable para ellos y sus estudiantes.

Nutrition News (Noticias sobre nutrición)

Un boletín trimestral para ayudar a maestros y administradores a estar al tanto sobre cuán importante es mantener un estilo de vida saludable para ellos y sus estudiantes.

Food Safety Update (Actualizaciones sobre seguridad alimentaria)

Este boletín trimestral ofrece información actualizada sobre seguridad alimentaria.

Suscribase aquí: http://ucanr.edu/sites/letseathealthy/Nutrition_News_and_Resources/Newsletters_114/

¿Qué puede hacer usted?

- Comer duraznos, peras y damascos en verano.
- Lavar las frutas antes de comerlas.
- Dar consuelo a mi hijo con amor, no con comida.
- 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
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.
Website: http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative_Action/.