



KidFood

Comida saludable para los chicos de hoy

Meriendas programadas

Nutrition Matters

Los niños tienen barriguitas pequeñas y necesitan merendar. Tres comidas al día no es suficiente. **Hace falta hacer tres comidas al día y además merendar 2 ó 3 veces entre éstas.**

Los niños necesitan alimentos saludables proporcionados entre comidas para energía. Piense en bocados como comidas pequeñas que los niños necesitan para mantener el crecimiento y el desarrollo sanos. Aquí están algunos consejos para ofrecer bocados a sus niños:

☺ Los bocados deben incluir una variedad de alimentos sanos. Las frutas, vegetales, queso, yogur, las galletas integrales son ejemplos de las opciones sanas.

☺ Papitas, dulces, galletas y otros bocados de alto contenido de grasas y azúcar llenarán las pancitas de los niños pero no les dará los alimentos que necesitan crecer saludablemente. Es mejor limitar estos bocados a solamente de vez en cuando.

☺ Dejen sus niños ayudar hacer los bocados. Este es una gran oportunidad para ellos de aprender sobre el alimento sano.

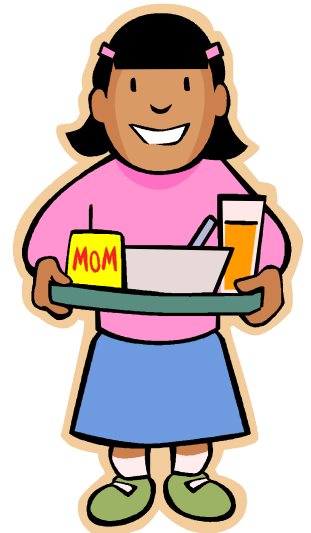
El horario de merendar

Cuidado con el horario de merendar. **Las meriendas son importantes, pero los niños también necesitan comer con su familia.** Trate de mantener un período de por lo menos dos horas entre las comidas y las meriendas.

- ☞ Si almorzaron a mediodía, no les dé merienda hasta las dos de la tarde.
- ☞ Si van a cenar a las cinco, no les dé merienda después de las tres.

Las meriendas deben ser programadas y nutritivas.

- ☞ Ofrezca una merienda entre el desayuno y el almuerzo.
- ☞ Ofrezca una merienda entre el almuerzo y la cena.
- ☞ Ofrezca una merienda antes de que los niños se acuesten.
- ☞ Siempre deje los niños saber cuando el próximo bocado o comida se ofrecerán.

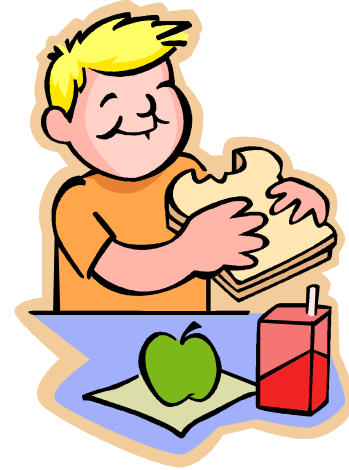


Cambiar a un goloso

¿Tiene un niño a quien le gusta merendar todo el día?

¡Ud. puede cambiar sus hábitos!

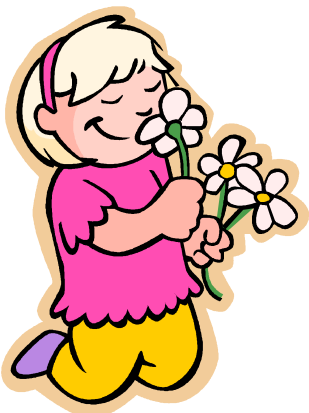
- ☺ **Planifique un horario de comidas y respételo.** Un ejemplo de un buen horario sería el desayuno a las 7:00, una merienda a las 9:30, el almuerzo a mediodía, una merienda a las 2:30, la cena a las 5:00 y una merienda a las 7:30.
- ☺ **Siga el mismo horario con su niño.** Coma a la misma hora. Su niño aprende mejor al observarlo a Ud. y a otros comer.
- ☺ **Sea consistente.** Tomará por lo menos 2 semanas con un horario estricto para cambiar a su "goloso". ¡Tenga paciencia!
- ☺ **Hable con su niño de sentir hambre y de estar satisfecho.** Hablen de sus barriguitas: "Tiene hambre cuando gruñe," "Está contenta después de comer porque se siente mejor."



Pato Pato Ganso

Diviértanse con este juego dentro o fuera de casa.

- ★ Pida a los niños que se sienten en un círculo, mirando hacia dentro.
- ★ A un niño le toca "quedarse" y caminar alrededor del círculo.
- ★ Mientras camina, va tocando la cabeza de cada miembro del grupo, diciendo "pato" o "ganso".
- ★ Cuando decide llamarle "ganso" a alguien, el "ganso" se levanta y persigue al otro niño alrededor del círculo.
- ★ La meta es tocar al niño que "se quedó" antes de que éste se pueda sentar en el puesto del "ganso".
- ★ Si el "ganso" no lo puede tocar, a él le toca "quedarse" para la próxima ronda, y sigue el juego.
- ★ Si el "ganso" toca al niño que "se quedó", éste tiene que sentarse en el centro del círculo, y le toca al "ganso" caminar diciendo "pato" o "ganso". El niño del centro no puede salir hasta que otro "ganso" alcance a otro niño "quedado", y sea sustituido.



Meriende frutas y vegetales

Los niños necesitan comer al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día. Es difícil comer suficientes sin merendar. Las frutas y los vegetales son meriendas perfectas.

Es probable que las frutas y los vegetales causen menos obesidad o caries que los dulces. Éstos no afectarán el apetito de un niño pequeño para su próxima comida.

Ofrézcale frutas y vegetales a su niño a la hora de merendar. Meriende frutas y vegetales con su niño. A los niños les encanta imitar lo que hacen sus padres y otras personas. Esto no funciona si le ofrece frutas y vegetales a su niño mientras Ud. come alimentos menos saludables.



Meriendas sencillas

¡Prepare meriendas rápidas y fáciles!

1/4 ó 1/2 taza de fruta es una porción completa para un niño.



- ☺ Pele una naranja y sepárela en gajos.
- ☺ Corte una platano en rodajas.
- ☺ Corte las uvas a la mitad.
- ☺ Corte rodajas de manzana, mango, papaya o kiwi.
- ☺ Sirva puré de manzana.
- ☺ Ofrezca fresas, arándanos y frambuesas.
- ☺ Corte zanahorias en palitos.
- ☺ Sirva frutas en conserva en su propio jugo: duraznos, peras, albaricoques, mandarinas o cóctel de frutas.
- ☺ Corte un melón o una sandía en trocitos.



Frutas y vegetales con salsa

A los niños les encanta mojar las frutas y vegetales en salsas. Ofrezca un aliño ranch de bajo contenido graso o un aliño de eneldo para untar vegetales.

- ☺ Zanahorias pequeñas o en palitos
- ☺ Brócoli o coliflor crudos
- ☺ Tiras de pimiento verde o rojo
- ☺ Tomates cereza o rodajas de tomate
- ☺ Judías verdes, vainas de chícharo o chícharos chinos crudos
- ☺ Rodajas de pepino o de calabacín

Ofrezca un yogur de sabor de bajo contenido graso para mojar frutas.

- ☺ Uvas cortadas en dos
- ☺ Gajos de naranja
- ☺ Rodajas de manzana, banana o kiwi
- ☺ Trocitos de melón

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.



Coalición de Nutrición

Primer 5-El Condado de Placer
Respaldo por la
Comisión de Niños y Familias

Universidad de California
Extension Cooperativa
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603
Teléfono: 530-889-7350
Fax: 530-889-7397
Correo Electrónico:
ceplacer@ucdavis.edu
La Red:
http://ceplacer.ucdavis.edu

Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2003

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos médicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

Meriendas divertidas

- ☺ Brochetas de fruta: coloque trozos de fruta en un palito de pretzel.
- ☺ Helados de platano: Pele una platano y córtela en dos. Ponga una paleta de helado en cada mitad. Unte el platano con crema de cacahuete, cúbrala en cereal molido, envuélvala en papel encerado y congélela.
- ☺ Ponga frutas (rodajas de fresa, arándanos o trozos de durazno) y granola sobre su yogur.
- ☺ Haga un puré de fruta fresca o fruta en conserva en su propio jugo. Viértalo en tazas de plástico y congélelo. Sírvalo con una cuchara para una merienda fría en el verano.
- ☺ Corte un kiwi en dos y cómalo con una cuchara.

¿Son una buena elección los "rollitos de fruta"?

No, los rollitos contienen mucho azúcar y muy poca fruta. Algunos tienen un 10% de jugo de fruta, pero es mejor escoger una merienda que sea 100% fruta y sin azúcar. La fruta es mucho más nutritiva que los "rollitos de fruta". ¡Escoja lo mejor para su niño!