

Ayudar a los niños a desarrollar hábitos de alimentación saludables

Los padres y los adultos a cargo del cuidado de los niños tienen muchas maneras de ayudar a los pequeños a desarrollar hábitos de alimentación saludables. Recuerde que una alimentación saludable no se logra solamente comiendo alimentos saludables. Crear un ambiente seguro y acogedor, y dejar que los niños participen en la compra y la preparación de los alimentos, también contribuye al desarrollo de hábitos de alimentación saludables.

Consejos sobre hábitos de alimentación saludables para padres

1. Los niños imitan sus hábitos de alimentación. Elija alimentos saludables.
2. Siga las sugerencias de las Guías Alimentarias para los Estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) y de MiPirámide (*MyPyramid*). Coma muchos alimentos con granos integrales, frutas y verduras, e incluya carnes magras y productos lácteos de bajo contenido de grasa. Consulte los recursos para niños de MiPirámide (*MyPyramid*) en www.mypyramid.gov/kids.
3. Aliente a los niños a que prueben una variedad de alimentos. Recuerde que los niños tienen derecho a que no les guste un alimento. Es posible que a los pequeños les empiecen a gustar alimentos nuevos si se los ofrecen varias veces.
4. Recuerde que los niños necesitan comer seguido. Es normal que los niños coman tres comidas y tres bocadillos por día.
5. Sirva a los niños porciones pequeñas y déjelos que le pidan si quieren repetir. Deje que los niños decidan cuánto quieren comer.
6. Planifique los horarios de las comidas familiares para que todos estén sentados a la mesa. Haga participar a todos los niños en la conversación durante la comida.
7. Deje que los niños ayuden en la preparación de alimentos sencillos para los bocadillos y las comidas. Por ejemplo, pida a los niños pequeños que ayuden a cortar lechuga para una ensalada. Déjelos que ayuden a medir los ingredientes para una receta.
8. Evite las luchas de poder con los niños por los alimentos. Nunca soborne ni amenace a los niños con alimentos. Recompensar a los niños con alimentos o retener alimentos a modo de castigo comunica el mensaje incorrecto sobre los alimentos y los hábitos de alimentación.
9. Aliente el consumo de bocadillos saludables: tenga un surtido de opciones saludables a mano, como frutas y verduras frescas, queso reducido en grasas, mantequilla de cacahuete, galletas de soda, leche y jugos de frutas.
10. No deje de hacer actividad física. Elija actividades familiares que impliquen moverse en lugar de estar sentado. ¡Hacer ejercicio es bueno para padres y niños!



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL



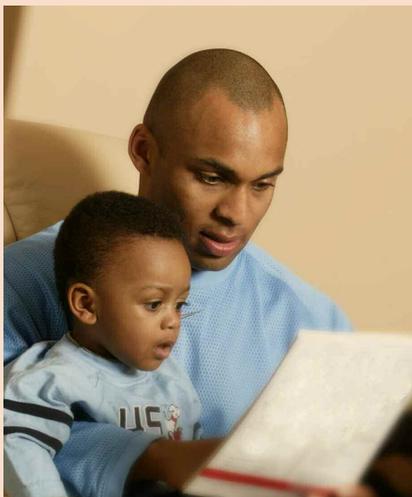
¡Despierte el interés de los niños por los alimentos!

Despertar el interés de los niños por los alimentos es tan fácil como hablarles acerca de lo que está eligiendo mientras hace las compras en la tienda de comestibles. Pruebe alguno de los siguientes consejos para que sus hijos aprendan acerca de los alimentos y disfruten del proceso de comprarlos, prepararlos y servirlos.

- Señale distintos tipos de frutas y verduras frescas mientras hace las compras.
 - Visite una huerta o un mercado agrícola.
 - Plante algunas semillas, en una huerta o en una maceta.
- Deje que su hijo lo ayude a preparar comidas y bocadillos. Los libros de cocina ilustrados hacen que sea más fácil para los niños seguir las recetas.
 - Enséñele a su hijo a poner la mesa.
 - Lea canciones infantiles sobre alimentos y luego hable sobre el alimento en cuestión. Incluya el alimento en una comida o en un bocadillo. Algunas canciones infantiles y cuentos conocidos incluyen:
 - * Humpty Dumpty
 - * La Señorita del Arete (*Little Miss Muffet*)
 - * Caperucita Roja (*Little Red Riding Hood*)
 - * Gachas de Guisantes Calientes (*Pease Porridge Hot*)
 - * Los Tres Osos (*The Three Bears*)



Lea cuentos infantiles sobre alimentos y hábitos de alimentación. Podrá encontrar muchos de ellos en la biblioteca pública local. Acá incluimos algunas ideas:



- *Un hermoso día para un picnic (A Beautiful Day for a Picnic)* de N. Curry
- *¡A comerse el alfabeto! Frutas y verduras de la A a la Z (Eating the Alphabet: Fruits and Vegetables from A to Z)* de L. Ehlert
- *Huevos verdes con jamón (Green Eggs and Ham)* de Dr. Seuss
- *A sembrar sopa de verduras (Growing Vegetable Soup)* de L. Ehlert
- *Cómo comer A, B y C (How to Eat Your ABC's)* de H. Jones
- *Leo, el león lechuga y su reino de verduras (Leo, the Lettuce Lion and his Vegetable Kingdom)* de D. Wolf
- *La ensalada de fruta de Oliver (Oliver's Fruit Salad)* de V. French
- *Las verduras de Oliver (Oliver's Vegetables)* de V. French
- *La oruguita glotona (The Very Hungry Caterpillar)* de E. Carle

Receta para probar

A los niños les encantarán estos panes de carne en miniatura.

Panes de Carne Pequeños D-04C¹

Carne picada de res, cruda (con no más del 20% de grasa)	1 lb 4 oz
Carne picada de pavo, cruda	1 lb 4 oz
Cebollas frescas, picadas	½ taza
O	O
Cebollas deshidratadas	3 cdas.
Apio fresco, en cubitos ¼"	2 tazas
Copos de avena	2 ⅔ tazas
Migas de pan secas enriquecidas	1 taza
Huevos enteros congelados, descongelados	1 taza 3 cdas.
O	O
Huevos frescos grandes	6
Salsa de tomate en lata	1 ¼ tazas
Salsa de tomate en lata	2 cdas.
Salsa inglesa	1 cda. 1 cda.
Sal	2 cdtas.
Pimienta negra o blanca molida	1 cda.



Mezclar a baja velocidad durante 5 minutos hasta que queden unidos. Con una cuchara N° 12 (½ taza), dividir en porciones la mezcla de carne y formar los panes de carne. Colocar los panes de carne (3 x 4) en dos bandejas para horno (9" x 13" x 2"). Hornear: Horno convencional: 350 °F durante 30 minutos. Horno de convección: 325 °F durante 30 minutos. Si lo desea, rociar los panes de carne pequeños con glaseado de carne (D-04¹) o Salsa (C-03¹) antes de hornear. Hornear durante 15 minutos según las instrucciones. Retirar del horno, rociar nuevamente y seguir horneando durante 15 minutos. Elevar la temperatura a 165 °F o más durante 15 segundos como mínimo. Mantener caliente para servir a una temperatura de 135 °F o a temperatura más alta.

Cantidad de porciones: 24

Tamaño de la porción: 1 pan brinda el equivalente a 1 ½ oz de carne magra cocida, ½ taza de verduras y el equivalente a ½ rebanada de pan.

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Cuadrados de Muffin de Trigo Integral A-11A ¹ Gajos de naranja Leche	Pan tostado integral con dulce de frutas mixtas para untar Peras en cubitos Leche	Pancito “English muffin” integral con queso crema con sabor a frutas Rodajas de banana Leche	Cereal de avena tostada Fresas frescas Leche	Cuadrados de Pan de Banana A-13 ¹ Albaricoques en mitades Leche

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sándwich de Banana y Mantequilla de Cacahuete ² F-03A ¹ Bastones de zanahorias Leche	Panes de Carne Pequeños D-04C ¹ Ensalada de verdes con aderezo de bajo contenido de grasa Trozos de piña Leche	Pollo asado Maíz de grano entero Brócoli cocido al vapor Panecillo de trigo integral Leche	Burrito de Frijoles D-21A ¹ Maíz Mexicali I-15 ¹ Rodajas de manzana Leche	Pescado al Horno D-09 ¹ Batatas o Camote y Manzanas al Horno I-08 ¹ Ejotes Muffin de Maíz A-02 ¹ Leche

Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Yogur de bajo contenido de grasa Duraznos en mitades Agua ³	Cuadrados de Muffin de Arándano Azul A-16B ¹ Leche Agua ³	Bastones de queso Galletas de trigo Agua ³	Pan árabe con queso derretido Agua ³	Barra de granola Uvas Agua ³

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

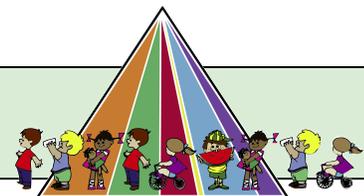
²La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

³Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

Referencia

- National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (1997). *CARE connection* (Programa “Care Connection”). University, MS: Autor.
- U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.) y U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los EE.UU.). (Enero de 2005). *Dietary Guidelines for Americans, 2005* (6th ed) (Guías Alimentarias para los Estadounidenses, sexta edición). Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office (Oficina de Imprenta del Gobierno de los EE.UU.). Obtenidas el 30 de enero de 2008, de www.healthierus.gov/dietaryguidelines
- U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service, & National Food Service Management Institute (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. e Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Obtenidas el 11 de enero de 2008, de www.nfsmi.org

Suscríbase a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en www.nfsmi.org y ¡reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!



El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).