



# LOS PADRES CUENTAN

CONSEJOS PRACTICOS PARA LOS PADRES DE FAMILIA



## Las Mejores Bebidas para los Niños Pequeños

Las mejores bebidas para los niños pequeños son la leche y el agua. Mientras que a muchos niños les encantan los jugos de frutas, los refrescos en polvo que se deben mezclar con agua y azúcar y los refrescos carbonados, estas bebidas no son las más indicadas para los niños de esta edad. Beber más de una taza y media de jugos de frutas al día puede causar que los niños preescolares tiendan a ser obesos o les puede arretar su desarrollo normal. Los niños de edad preescolar que ingieren estos tipos de bebidas pueden consumir demasiado azúcar o perder el apetito a la hora de las comidas o de las meriendas. Los padres deben servirle a los niños dos porciones de frutas al día. Una de estas porciones puede ser algún jugo natural, pero la segunda debe ser alguna fruta que puedan comer. Asegúrese de servirle a los niños menos de doce onzas de jugo cada día.

## Galletas con Leche

No elimine las galletas de su lista de alimentos para las meriendas! Tome su receta favorita de galletas y hágalas aún más nutritivas con los siguientes cambios.

### Reducir el azúcar:

Use la mitad  $\frac{1}{2}$  de la cantidad de azúcar requerida por la receta (si la receta dice 1 taza de azúcar, reduzca esa cantidad a  $\frac{1}{2}$  taza).

### Reducir la grasa:

Use  $\frac{1}{3}$  parte de la cantidad de grasa requerida por la receta (si la receta dice 1 taza de mantequilla vegetal, aceite o margarina, reduzca a  $\frac{2}{3}$  de taza).

### Agregar Fibra:

Reemplace toda o parte de la harina blanca con harina de trigo.



## MERENDANDO SABIAMENTE

Los niños que están creciendo necesitan merendar. Sus estómagos son muy pequeños, así que deben comer menos y con más frecuencia. Las meriendas les proveen a los niños la energía y los nutrientes que ellos necesitan. Sirva meriendas a horas regulares, aproximadamente dos horas antes de la próxima comida.

Pruebe las siguientes ideas para servirle a los niños meriendas crujientes, suaves y jugosas:

### MERIENDAS CRUJIENTES

manzanas  
zanahorias  
pepinos  
calabacín (zucchini)  
palitos de pan  
semillas tostadas de calabaza  
cereal seco (sin cubierta de azúcar)  
uvas  
palitos de apio  
pimientos verdes (chiles dulces)  
galletas de soda  
pretzels  
semillas de girasol  
brécol (broccoli)  
coliflor  
nabos  
tostadas  
palomitas de maíz (popcorn)  
galletitas

### MERIENDAS SUAVES

queso  
albaricoques  
naranjas (chinas)  
piña  
bollería (bagels)  
pollo  
pan con mantequilla de maní (cacahuates)  
yogur  
bananas (bananos/guineos)  
melocotones  
fruta kiwi  
cereal con leche  
huevos hervidos/duros  
carne —  
molida o picada  
atún  
yogur congelado  
fresas (frutillas)  
peras  
pan estilo "pita"  
galletas dulces

### MERIENDAS JUGOSAS O LÍQUIDAS

sopa  
jugo de manzana  
jugo de piña  
melón  
leche  
jugo de naranja (china)  
jugo de arándano  
sandía  
chocolate caliente  
jugo de uvas  
jugo de tomate



## Seguridad para No Atragantarse

Los niños pequeños se pueden atragantar fácilmente comiendo cosas tales como nueces, semillas, pasas, popcorn, vegetales crudos, uvas, mantequilla de maní/cacahuete, apio, zanahorias crudas, dulces duros y redondos, malvaviscos/marshmallows, pretzels, pinchos de carne, trozos de carne y perros calientes/hotdogs. No les sirva estos tipos de alimentos a los bebés. Los niños pequeños, los de dos a tres años de edad especialmente, corren más riesgo de atragantarse hasta que puedan masticar y tragar mejor - alrededor de los cuatro años. Establezca el reglamento de que los niños se deben sentar a la mesa para comer.

*Supervise cuidadosamente a los niños pequeños cuando coman estos tipos de alimentos.*

- Algunos alimentos preferidos se pueden servir si se preparan cuidadosamente:
- Corte los perros calientes a lo largo formando tiras delgadas.
- Cocine las zanahorias o el apio hasta que estén ligeramente suaves, luego córtelos en palitos.
- Parta las uvas o las cerezas en trocitos pequeños.
- Unte la mantequilla de maní en una capa delgada y no gruesa.

# EMPACANDO UN ALMUERZO SALUDABLE

Empacarle al niño un almuerzo saludable y nutritivo es una de las mejores formas de asegurarle un crecimiento y desarrollo sano. Lo que los niños comen para el almuerzo es importante para su salud. Los niños que crecen comiendo demasiado azúcar, grasa y sal padecen de obesidad. El porcentaje de niños obesos casi se ha doblado en los últimos veinte años. La obesidad durante la niñez puede ser un factor de riesgo para los problemas del corazón, el sistema circulatorio, y otros problemas de salud en los adultos. Los almuerzos saludables pueden ayudarle a los niños a desarrollar buenos hábitos de salud para el resto de su vida. a

Usando la pirámide guía de alimentos es una buena forma de prepararle almuerzos saludables a su niño. Al elegir alimentos

que estén en la pirámide guía de alimentos usted le puede ofrecer al niño una selección balanceada de alimentos. Los expertos en nutrición creen que cuando a los niños se les ofrece una selección de alimentos nutritivos ellos elegirán una dieta apropiada. Mientras que no todos los niños comen de todos los grupos de alimentos todos los días, durante el curso de varios días la variedad de alimentos que coman generalmente les proporcionará una dieta balanceada. Siempre y cuando se les permita tener una variedad de alimentos de

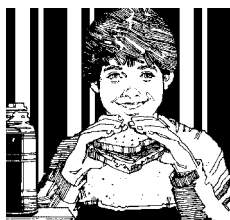
los cuales escoger todos los días.

Pregúntele a su niño qué quiere comer para el almuerzo. Los niños tienden a comer comidas más saludables si se les involucra en su selección y preparación. Pero a veces si usted le pregunta al niño, "¿Qué quieres para el almuerzo?" es posible que la respuesta sea "dulces". Así que trate de hacerle la pregunta de una forma diferente: Pregúntele si desea una o dos selecciones del mismo grupo de alimentos. Por ejemplo, usted le puede preguntar al niño si quiere un panecillo o una tortilla para el almuerzo. Ya que estos dos alimentos pertenecen al mismo grupo de alimentos usted le ayudará al niño en su elección y a mantener balanceada su dieta.



## Consejos para Involucrar al Niño en la Selección de los Alimentos

Pídale al niño que le ayude a preparar una lista de diferentes tipos de alimentos para el almuerzo. Pídale que le dé por lo menos



cuatro cosas preferidas para cada una de las siguientes categorías: sandwiches o emparedados, frutas y verduras. Luego prepare los almuerzos con una cosa de cada lista. Esto ayuda a asegurar que al niño se le ofrezcan regularmente alimentos de cada uno de los diferentes grupos alimenticios.

La otra ventaja que tiene este sistema es que puede ser que por allí salga de sorpresa algún alimento preferido. Descubrir que a su niño le gustan los palitos de zanahoria es algo bueno de saber! También, deje que los niños cambien sus alimentos preferidos. Muchos niños cambian sus alimentos preferidos al paso del tiempo y si usted se mantiene alerta a lo que prefieren los suyos podrá continuar preparándoles almuerzos que les dejen satisfechos.

## Él o Ella?

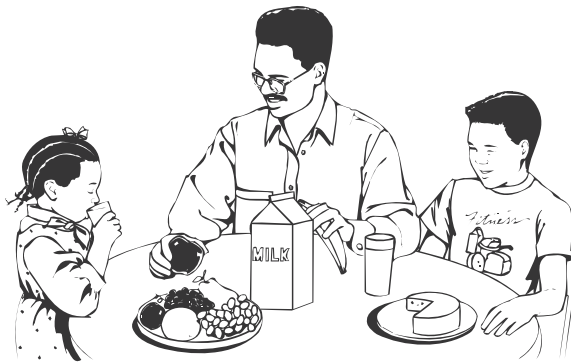
Por favor tome nota: En ésta y en todas las publicaciones de Better Kid Care cuando nos referimos a "los niños" también estamos incluyendo a las niñas, igual cuando decimos "el/la/su niño".

## Coman Juntos

Los niños necesitan que las comidas sean un tiempo en el cual se dejan todas las otras actividades, la familia se sienta junta y tienen un rato placentero para comer. Trate de no usar la hora de las comidas para regañar o disciplinar al niño. Haga que las comidas sean un momento agradable para hablar con sus niños. La hora de las comidas es una buena oportunidad para hablar acerca de las cosas que han ocurrido durante el día. Hable sobre los alimentos cuando esté comiendo con sus niños pequeños o con los bebés. Los mejores temas de conversación durante las comidas son temas ligeros y relajantes. Esto les enseñará a los niños cómo relajarse y disfrutar las horas de comida por la compañía y la comida misma.

Los padres también necesitan tomar tiempo para sentarse a comer con sus hijos. Es una tentación continuar haciendo las tareas domésticas mientras los niños comen. Pero usted necesita sentarse a la mesa para comer con sus niños. Trate de tener al alcance de la mano todas las cosas que necesite:

servilletas, cucharas para servir y toallas para limpiar cualquier cosa que se derrame. De este modo usted no tendrá que estarse levantando cuando algo le haga falta. Esto es importante porque usted es una de las mayores influencias que sus niños tienen para adquirir buenos hábitos para comer. Los niños aprenden buenos hábitos observándola a usted disfrutar de una gran variedad de alimentos nutritivos, y usted también se beneficia porque entonces tiene una oportunidad de relajarse y disfrutar estar con su familia todos los días.



Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Child Care/Early Childhood Development Training System, Developed by the Penn State Better Kid Care Program • 253 Easterly Parkway, State College, PA 16801 • Phone: 1-800-452-9108 • Website: betterkidcare.psu.edu.

PENNSTATE



Cooperative Extension  
College of Agricultural Sciences

This publication is available in alternative media on request.  
Penn State is an affirmative action, equal opportunity university.

