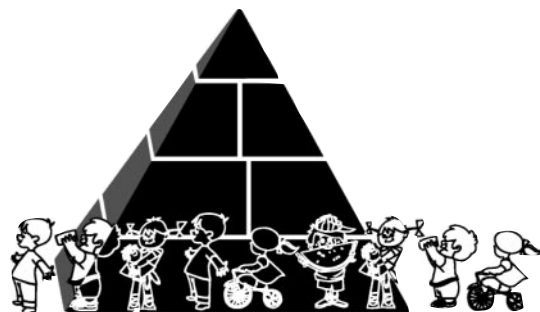


# Mealtime Memo

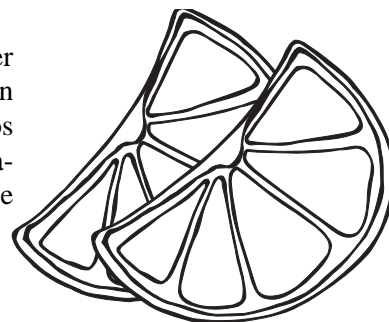
## PARA CUIDADO INFANTIL



2001

## C es de Cítrico

¿Ha observado alguna vez un trozo de fruta y se ha preguntado, “¿Qué puede hacer por mi niño?” Las frutas, especialmente las cítricas, contienen una vitamina soluble en agua llamada vitamina C, también conocida como ácido ascórbico. Nuestros cuerpos requieren vitamina C para la producción y mantención de una sustancia proteínica llamada colágeno. El colágeno forma la base de todos los tejidos conectores que mantienen nuestras estructuras unidas.



### Beneficios de la vitamina C

- Promueve la cicatrización de heridas y huesos
- Promueve dientes y encías saludables
- Ayuda a la absorción de hierro en la dieta
- Promueve una mayor resistencia a infecciones

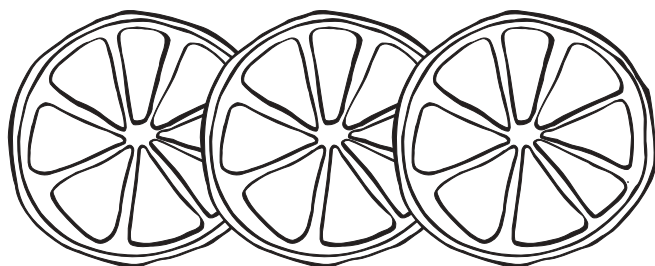
### Cuanto se necesita diariamente

Las Ingestas de Referencia Dietética (DRI) para vitamina C para niños son:

- Edades 1-3 15 mg
- Edades 4-8 25 mg

### No pierda la “C”

Debido a que la vitamina C es soluble en agua y vulnerable al aire y calor es muy importante no destruir la vitamina durante la preparación, cocimiento, y almacenamiento. Trate de no cortar o pelar la fruta con mucha anticipación, y siempre recuerde cubrirla herméticamente para prevenir su exposición al aire.



### LOS NIÑOS DEBEN COMER UNA BUENA FUENTE DE VITAMINA C CADA DÍA

<u>FUENTE</u>	<u>PORCIÓN</u>
Melón	1/4 Taza
Toronja	1/4 mediana
Jugo de toronja	1/2 taza
Jugo de toronja-naranja	1/2 taza
Trozos de toronja y naranja	1/4 taza
Guayaba natural	1/4 taza
Kiwi	1/2 mediano
Gajos de mandarina naranja	1/4 taza
Mango	1/4 mediano
Naranja	1/2 mediana
Jugo de naranja	3/8 taza
Duraznos, congelados	1/4 taza
Jugo de piña-toronja	3/8 taza
Jugo de piña-naranja	3/8 taza
Fresas	1/4 taza
Tangelo	1/2 mediano
Naranja mandarina	1/2 mediana
Jugo de Naranja mandarina	1/2 taza



## ¿Tiene usted un inapetente en su casa?

¡Usted no está solo! Si ustedes son los padres o proveedores de cuidado infantil de niños pequeños, usted probablemente ha tenido su parte con niños inapetentes en su mesa. Es común que los niños pequeños entre las edades de uno y cinco sean melindrosos. Esto es debido a que tienen una lista corta de alimentos que les gusta comer. También tienen miedo de probar cosas nuevas. Las primeras palabras que usted puede escuchar cuando presenta un nuevo alimento son, “Yuck (Guacala), no me gusta”. La mejor manera de presentar nuevos alimentos a su niño es mediante el ejemplo. Los niños optarán por comida saludable al observarlo a usted escoger alimentos saludables. Puede tomar varias veces para que un niño acepte nuevos alimentos en su dieta. Haga esta experiencia una positiva para su niño.

## Intente introducir nuevos alimentos fuera de la mesa

- Vaya a recoger fruta o de un paseo por de un mercado al aire libre.
- En el fin de semana tome una excursión familiar con bocadillos de frutas en una mochila o bolsa. Recuerde la variedad.
- Haga una meta el probar al menos una nueva fruta cada mes.
- Haga que las frutas sean fáciles de ver y alcanzar por sus niños. Intente colocarlas en un frutero en la mesa.

Fuente: Food, Family and Fun: A Seasonal Guide to Healthy Eating

## Actividades

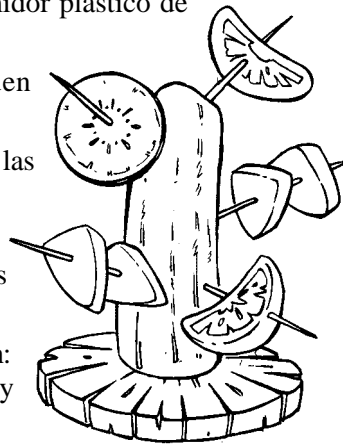
### Para comenzar:

- Siempre lávese las manos antes de manipular alimentos.
- Asegúrese que se han lavado las frutas.
- Limpie y sanitice la superficie de trabajo.

### Muestre a los niños de donde viene el jugo de naranja:

- Dé a cada niño un exprimidor plástico de jugos y una naranja.
- Haga que los niños rueden las naranjas.
- Haga que un adulto corte las naranjas a la mitad.
- Permita que los niños preparen sus propias tazas de jugo para su merienda.

Fuente: Food, Family and Fun: A Seasonal Guide to Healthy Eating



### Arte Comestible:

- 10 anillos o rebanadas de piña enlatadas o frescas
- 5 plátanos grandes
- 2 mandarinas, trozadas
- 1 manzana grande, cortada en pequeñas rebanadas
- 1 pera, cortada en pequeños trozos
- 1 kiwi, pelado y rebanado (corte las rebanadas en mitades o cuartos)
- mondadientes

Drene bien los anillos de piña. Coloque un anillo de piña en el centro de un pequeño plato de papel. Pele el plátano, córtelo en trozos, y colóquelo de pie en el centro del anillo de piña. Coloque una variedad de las frutas restantes en un pequeño plato, e inserte mondadientes en los trozos. Coloque los mondadientes (asegúrese de quitar los palillos antes de permitir que el niño coma la fruta) en el plátano en posición vertical, formando ramas en el plátano. Continúe decorando el plátano hasta que usted esté contento con los resultados. Esta cantidad proveerá fruta para 10. Recomendado para edades de 3 años y mayores bajo la supervisión de un adulto.

Fuente: Community Nutrition Action Kit

### Fuentes

*Building blocks for fun and healthy meals: a menu planner for the Child and Adult Care Food Program.* (2000). Washington, DC: United States Department of Agriculture. Food and Nutrition Service.

*Community nutrition action kit for people where they live, learn & play.* (1996). Washington, DC: United States Department of Agriculture. Food and Nutrition Service.

*Food, family and fun: a seasonal guide to healthy eating.* (Rev. ed.),(1997). Washington, DC: Government Printing Office.

Gershoff, S., Whitney, C. & the Editorial Advisory Board. (Rev. & updated). (1996). *The Tufts University guide to total nutrition.* New York, NY: Harper Collins Publishers, Inc.

Insel, P., Turner, R.E., & Ross, D. (2001). *Nutrition.* Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers.

Satter, Ellyn. (1987). *How to get your kid to eat...but not too much.* Palo Alto, CA: Bull Publishing Company.

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con Fondos Federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Comida y Nutrición a través de un acuerdo de concesión con la Universidad de Mississippi. El contenido de esta publicación no necesariamente refleja la visión o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implican respaldo por el Gobierno de los Estados Unidos.

La Universidad de Mississippi cumple con todas las leyes aplicables con respecto a acción afirmativa e igualdad de oportunidades en todas sus actividades y programas y no discrimina contra nadie protegido por la ley debido a edad, color, discapacidad, origen nacional, raza, religión, sexo, o estatus como veterano o veterano discapacitado.