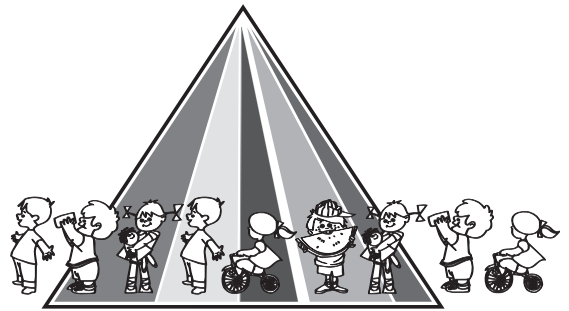


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 6, 2006

Alimentos lácteos para huesos y dientes fuertes

Los huesos y dientes fuertes necesitan calcio

Los niños pequeños necesitan calcio para desarrollar huesos y dientes fuertes. Sus cuerpos también necesitan calcio para tener una presión sanguínea saludable, un ritmo cardíaco regular y músculos fuertes.



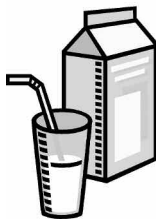
La infancia es el momento para desarrollar huesos fuertes, dado que la capacidad de almacenar calcio disminuye a medida que envejecemos.

Las *Guías alimentarias para los norteamericanos* concluyeron que la mayoría de los niños necesitan más calcio.

Los productos lácteos son una buena fuente de calcio

Los productos lácteos como la leche y el yogur tienen la mayor cantidad de calcio por porción.

- Un envase de 8 onzas de yogur descremado sin sabor tiene 452 mg. de calcio y 127 calorías.
- Una taza de leche descremada brinda 306 mg. de calcio y tiene solamente 83 calorías.
- Una taza de leche semidescremada con 2% de grasa brinda 285 mg. de calcio y tiene 122 calorías.
- Una taza de leche entera brinda 276 mg. de calcio y tiene 146 calorías.



La leche y los lácteos semidescremados o descremados brindan igual cantidad de calcio que la leche entera, pero con menos grasa y menos calorías.

La leche y los lácteos también son buenas fuentes de proteína, vitamina D si son fortificados y minerales, tales como el fósforo y el magnesio.

Porciones de lácteos recomendadas para los niños

De acuerdo con las *Guías alimentarias para los norteamericanos* los niños necesitan varias raciones de leche y lácteos por día.



- Los niños entre 2 y 8 años de edad deberían tomar 2 tazas por día de leche semidescremada o descremada, o el equivalente en productos lácteos.
- Los niños a partir de los 9 años de edad deberían consumir 3 tazas por día de leche semidescremada o descremada, o el equivalente en productos lácteos.

Los niños entre 1 y 2 años de edad deben tomar leche entera en lugar de leche semidescremada o descremada.

Los niños que tengan alergia a la leche o intolerancia a la lactosa pueden tomar yogur o leche libre de lactosa.

Las fuentes no lácteas de calcio incluyen las siguientes:

- Cereales fortificados
- Bebidas de soja o arroz fortificadas
- Verduras de hoja verde oscuro
- Brócoli
- Frijoles
- Salmón o sardinas con espinas pequeñas.



¡Una actividad divertida para hacer con los niños! Helado casero



Hacer helado — *Más que Tortitas de Barro (More than Mudpies)*, pág. 147
Elementos que necesitará: hielo picado, sal de grano, tazas de medición para elementos secos y cucharas para revolver, recipiente grande, máquina para hacer helado.

Ingredientes:

2 tazas de azúcar	2 cdas. de esencia de vainilla
2 cajas de natillas instantáneas (3,75 onzas)	2 cuartos de galón de leche con bajo contenido de grasa
2 latas (12 onzas) de leche condensada descremada	

Pasos para la preparación: en un recipiente grande, combinar el azúcar y agregar las natillas secas. Revolver para mezclar. Gradualmente agregar la leche descremada condensada. Agregar la esencia de vainilla revolviendo. Añadir la leche con bajo contenido de grasa. Mezclar bien. Verter en un envase para freezer. Congelar en la máquina para hacer helado siguiendo las instrucciones del fabricante (esta tarea es para el maestro).

Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Avena Pan integral tostado Duraznos en rodaja, en conserva Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Cereales Cheerios® Pan integral tostado Jugo de naranja Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Pan tostado con queso Jugo de manzana Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Pan tostado con canela Cereales Crunch® Pan integral tostado Peras en cubitos, en conserva Leche semidescremada (con 2% de grasa)	Bagel Queso crema de bajo contenido de grasa Trozos de banana Leche semidescremada (con 2% de grasa)

Eventos para junio, julio y agosto

Junio	Julio	Agosto
Mes del lácteo	Mes de los arándanos azules	Mes de la comida en familia
Mes del Niño	Cuatro de julio	Semana de Elvis (8 al 16 de agosto)
Día nacional para la toma de conciencia sobre el hambre (6 de junio)	Día nacional del helado (16 de julio)	Día del mejor amigo (15 de agosto)
Día del Padre (18 de junio)	Día de los padres (23 de julio)	Día del castillo de arena (17 de agosto)
Primer día del verano (21 de junio)	Semana nacional del alimento para bebés (18 al 22 de julio)	Día del niño (26 de agosto)

Referencia:

National Food Service Management Institute (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (2004). *More Than Mudpies: A Nutrition Curriculum Guide for Preschool Children* (4th edition) (*Más que tortitas de barro: guía curricular de nutrición para niños en edad preescolar*, cuarta edición). University, MS: Autor. Disponible en Internet, en: <http://www.nfsmi.org>.
U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Agricultura de Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos). (2005) *Dietary Guidelines for Americans (Guías alimentarias para los norteamericanos)*. Washington, D.C.: Autor. Disponible en Internet en: <http://www.cnpp.usda.gov/DG2005/index.html>.

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 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).