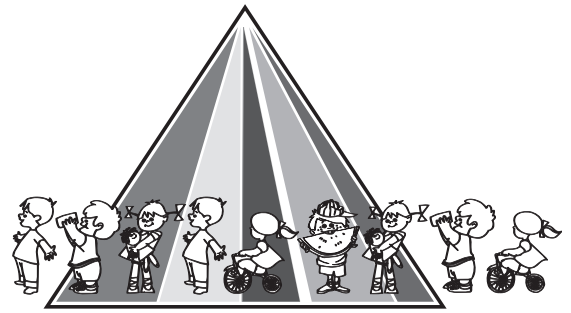


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 12, 2006

Establecer buenos hábitos alimentarios a una edad temprana

Buenos hábitos para cuerpos sanos

Para estar sanos, los niños necesitan alimentos nutritivos y actividad regular. Los alimentos nutritivos son aquellas comidas y bebidas que proporcionan los nutrientes y la energía que necesitan los niños para crecer y jugar. La actividad física o el juego es el trabajo de los niños.

Ayude a los niños que están a su cuidado a comer alimentos sanos y a estar activos físicamente.

Hacer que los niños tengan un buen comienzo

Mi Pirámide para Niños (*My Pyramid for Kids*) enseña formas en que los niños pueden comer bien y estar activos. Muestra una variedad de alimentos saludables organizados por grupos de alimentos y alienta actividades tales como los deportes, las caminatas y el patinaje.



A continuación se incluyen algunas de las ideas de Mi Pirámide para Niños.

Coma bien:

- Asegúrese de que la mitad de los granos que consume sean granos integrales. Elija alimentos integrales como pan de trigo integral, avena y palomitas de maíz de bajo contenido de grasa.
- Varíe las verduras. Elija los vegetales de color verde oscuro y naranja; coma espinaca, brócoli, zanahoria y batatas o camote.
- Concéntrese en las frutas. Ingiera frutas en las comidas y como bocadillo. No tome demasiado jugo de frutas.



- Para desarrollar huesos fuertes, ingiera alimentos ricos en calcio como leche semidescremada y otros productos lácteos.
- Coma carne magra o de bajo contenido de grasa, pollo, pavo y pescado. Incluya frijoles y arvejas o guisantes.
- Elija pescados, nueces y aceites líquidos como por ejemplo, aceite de soja, aceite de canola y aceite de oliva.
- No endulce todo. Elija alimentos y bebidas que no contienen azúcar o edulcorantes como uno de los ingredientes principales.

Manténgase activo:

- Dé un buen ejemplo. Manténgase activo y haga que los niños lo acompañen.
- Diviértanse juntos. Juegue con los niños o con las mascotas. Salga a caminar, haga piruetas en las hojas o juegue a atajar la pelota.
- Reserve tiempo todos los días para realizar actividades físicas. Camine, juegue a la pelota, baile con música alegre o juegue al aire libre. Los niños necesitan aproximadamente 60 minutos de actividad física todos los días o la mayoría de los días.
- ¡A moverse! En lugar de sentarse frente al televisor, levántese y muévase. Restrinja el tiempo que pasa frente al televisor y en la computadora.
 - Guarde a mano para los niños juegos activos o artículos deportivos, como por ejemplo pelotas, cuerdas para saltar y patines.



Deje que los niños jueguen y se diviertan al aire libre. Foménteles el hábito de la actividad física a una edad temprana. Ofreciéndoles comidas saludables y alentándolos a jugar va a hacer que los niños tengan un buen comienzo.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Batatas o camote y manzanas al horno I-08*

Batatas enlatadas cortadas, en almíbar liviano, escurridas	1/2 lata N° 10
Manzanas enlatadas sin endulzar en rodajas, escurridas	1/3 lata N° 10
Azúcar negro, en paquete	1/4 taza, 2 cdas.
Canela molida	1/2 cdta.
Nuez moscada molida (opcional)	1/2 cdta.
Margarina o mantequilla	2 cdas., 2 cdtas.
Agua	1/4 taza, 2 cdas.



Colocar las batatas en una bandeja para horno de 9" x 13" x 2" rociada levemente con aceite antiadherente. Colocar las manzanas encima de las batatas. Combinar el azúcar negro, la canela y la nuez moscada (opcional). Espolvorear la mezcla de azúcar sobre las manzanas. Salpicar con margarina o mantequilla. Agregar agua.

Hornear: horno convencional a 350 °F durante 25-30 minutos; horno de convección: 300 °F durante 15-20 minutos.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 1/4 taza brinda 1/4 taza de verduras y fruta.



Menús

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sándwich de carne picada estilo "Sloppy Joe" en pan de trigo integral – F-12* Maíz integral Cubitos de melón Leche 2%	Sándwich de jamón y queso en pan tostado Media naranja Ensalada de papas – E-12* Leche 2%	Guiso de carne y verduras – D-16* Rodajas de banana en gelatina de fresa Galletas de soda Leche 2%	Pavo al horno en rodajas Ejotes Batatas y manzanas al horno – I-08* Panecillo de trigo integral Leche 2%	Chile de verduras – D-26* Ensalada de brócoli – E-11* Pan de maíz Leche 2%

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

Referencia:

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (1997). *CARE Connection* (Programa "Care Connection"). University, MS: Autor. Disponible en Internet, <http://www.nfsmi.org>.

U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Servicio de Nutrición y Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU.). (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Washington, DC. Autor: disponible en Internet, <http://www.nfsmi.org>.

U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos) *My Pyramid for Kids* (Mi Pirámide para Niños). Washington, D.C.. Autor: disponible en Internet, en <http://mypyramid.gov/kids/>.

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).