



Nutrición familiar: Consejos y noticias

Hable sobre los beneficios de comer fruta

Los expertos dicen que los niños pueden aprender que los alimentos que comen están relacionados con la salud. Presentamos aquí textos de conversación para compartir con los niños.

Las naranjas, limones, pomelos y piñas aportan vitaminas.

Las vitaminas son importantes para que la piel y los huesos crezcan fuertes y saludables.

También se necesitan vitaminas para tener sangre saludable y un corazón fuerte. Muchas frutas y vegetales aportan vitaminas.

Celebre la alimentación saludable con la ensalada de fruta de la amistad

Pida a cada familia que lleve una fruta para agregar a la ensalada de fruta que preparará la clase. Deje que los niños ayuden lavando y cortando la fruta. ¡Obtenga una copia de la Ensalada de fruta de Oliver para conocer la historia de un niño a quien no le gustaba la fruta hasta que probó la ensalada de fruta!

¡A las orugas les encanta la fruta y a las mariposas el néctar! ¡Ayude a su niño a que también le encanten!

- A los niños les gusta sumergir los alimentos. Pruebe sumergir rebanadas de manzanas, papayas o piñas en yogurt de vainilla.
- ¿Alguien desea un arrollado? Envuelva piña trozada más una rebanada delgada de jamón en una hoja de lechuga. La textura crocante y el sabor dulce crean un verdadero banquete. • Pruebe con rebanadas de kiwi y un sándwich de mantequilla de maní. La mantequilla de maní debe untarse en una capa fina para evitar el riesgo de atragantamiento.

- Pruebe con rebanadas de kiwi y un sándwich de mantequilla de maní. La mantequilla de maní debe untarse en una capa fina para evitar el riesgo de atragantamiento.
- Ensalada de fruta - Haga que su niño elija la fruta en el almacén y luego ayude a preparar la ensalada en casa. Use cuchillos de plástico para cortar la fruta. Sirva ensalada de fruta en el desayuno o el postre o para cubrir el yogurt, los cereales o los panqueques. Si desea otra idea de ensalada fácil y divertida, pruebe nuestra Ensalada Mariposa.
- Deleite de Naranja - Use 1 taza de jugo de naranja 100% puro en 1/4 de taza de leche en polvo y tres a cuatro cubitos de hielo. Mezcle en una licuadora y sirva.
- Idea para la Merienda de las Orugas - Convierta las "hormigas en un tronco" en una oruga. Use apio cubierto con queso cremoso y pasas de uva para el cuerpo y palitos de pretzel para las antenas.
- A las mariposas les encanta el néctar de la fruta. Use nuestra Actividad de unir mariposas y frutas para la lección de coincidencia de colores y enseñar a los niños cómo comen fruta las mariposas.

Sugerencias sobre la fruta

Trate de comprar fruta fresca de estación, pero recuerde que la fruta en lata y congelada también es una opción saludable para usted y su familia.

¿Bebida frutal o jugo de fruta? Muchas de las "bebidas" frutales que encontramos en el almacén contienen azúcar agregada y muy pocos nutrientes. Si bien se pueden consumir estas bebidas en algunas ocasiones, los jugos que tienen la leyenda "jugo de fruta 100% puro" son la mejor opción. La Academia americana de pediatría sugiere que los niños consuman 6 onzas de jugo 100% puro todos los días.





¿Puede un niño beber demasiado jugo?

Si su niño es un comensal quisquilloso, el consumo de demasiado jugo o bebidas azucaradas antes de la comida puede deprimir su apetito. En cambio, ofrézcale agua fría. Durante las comidas la leche es la mejor opción.

¿Come su niño suficiente fruta?

La fruta aporta muchos nutrientes como fibra y vitamina C. Según encuestas federales, muchos niños no consumen suficiente fruta. Para gozar de buena salud se deben comer al menos dos frutas diarias. Intente con dos de las siguientes frutas cada día:

- Jugo de naranja en el desayuno
- Rebanadas de manzana en el almuerzo
- Sándwich de banana y mantequilla de maní (Capa fina de mantequilla de maní)
- Duraznos en lata en la cena

Deje que el niño elija el tamaño de las porciones

Los niños deben elegir el tamaño de las porciones en las comidas o meriendas. De manera que usted debe ofrecer la fruta varias veces al día para alcanzar el total que se sugiere más abajo. El niño de cuatro a seis años de edad debe comer al menos 2 de las siguientes frutas cada día. El niño de dos a tres años come menos.

- 1 fruta
- 3/4 taza de jugo
- 1/2 taza de fruta en lata
- 1/4 taza de fruta deshidratada

Consejo útiles para presentar nuevos alimentos

Una buena manera de aumentar la variedad de los alimentos que comen los niños es hacerlos participar en la prueba de nuevos alimentos.

Presentamos aquí algunos recordatorios generales.

- Verifique en los registros de los niños si hay alergia a determinados alimentos y evítelos.
- Siempre haga que los niños se laven las manos antes de la prueba.

- Disponga de suficiente tiempo para que la prueba de los alimentos no sea apresurada



- Corte los alimentos en bocados y deje que los niños se sirvan.
- Pruébelos junto con los niños para dar el ejemplo.
- Hágalos saber a los niños de antemano qué comportamiento espera. Permítales decir "no, gracias" pero no "qué asco".
- Ubique a los niños más flexibles a la prueba de nuevos alimentos al lado de los más reacios.
- Esté atento cuando los niños prueban un nuevo alimento y no se queje si no lo prueban.

Haga que los alimentos y la salud sean temas de la conversación diaria

Los niños pueden comenzar a aprender sobre la nutrición y la salud al oír palabras nuevas. La hora de las comidas es un excelente momento para deslizar información relevante sobre la nutrición. Presentamos aquí algunos ejemplos:



"Este pan tiene vitaminas que nos ayudan a crecer y mantenernos saludables".

"Los vegetales y las frutas tienen muchas vitaminas para que la sangre y los músculos estén saludables. La piel de las frutas y los vegetales también tienen fibra y la fibra nos ayuda a ir al baño".

"La carne, los guisantes y los huevos tienen proteínas que permiten que los músculos crezcan. También tenemos que hacer ejercicio para que los huesos y los músculos sean fuertes y saludables".

"La leche tiene calcio para que los huesos crezcan y se mantengan fuertes".

¡Manténgase en guardia contra el atragantamiento!

Vigile a los niños mientras comen.