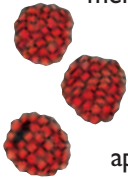




Nutrición familiar: Consejos y noticias

Los niños activos necesitan meriendas

Las meriendas son especialmente importantes para los niños de dos a seis años porque el estómago infantil es pequeño y el apetito es frecuente. Las meriendas entre las comidas llenan el vacío de nutrientes necesarios como vitaminas A y C y calcio. Las encuestas revelan que muchos niños no reciben suficiente cantidad de estos nutrientes, por lo tanto la merienda es el momento para incorporarlos.



Planifique las meriendas al menos una hora antes de la comida. Las meriendas o las bebidas azucaradas que se consumen cerca de las comidas pueden suprimir el apetito de la comida siguiente.

¡Presente opciones! Deje que su niño elija su merienda preferida entre varios alimentos saludables. De esta manera el niño sentirá que tiene algún poder de decisión y terminará con una merienda saludable independientemente de lo que elija.

Combos para meriendas

A la hora de la merienda ofrezca dos o tres opciones de grupos de alimentos para obtener vitaminas, calcio y fibra.

- Para obtener calcio, casi siempre ofrezca leche. El yogurt con bajo contenido de grasa, el budín o el queso también son buenas opciones.
- Para obtener vitaminas A y C y fibra, las frutas y los vegetales son excelentes opciones.
- Las vitaminas del complejo B y la fibra se obtienen del pan, las galletas de agua y los cereales, sobre todo los denominados de grano entero.
- Las nueces, la mantequilla de maní, los frijoles o el humus son ideas de meriendas saludables que rebosan de proteínas.

Manténgase en guardia contra el atragantamiento, vigile a los niños mientras comen.

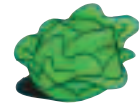
- Con menos frecuencia elija galletas dulces y golosinas. Sin embargo, lea la etiqueta para obtener opciones más saludables con menos contenido de azúcar y grasa o más fibra.

Cómo cocinar y merendar con los niños

Los niños pueden divertirse participando en sencillas actividades de cocina. La ayuda que prestan en la cocina les puede ayudar también en la lectura y la aritmética. El asombro del “lo hice yo mismo” puede mejorar la aceptación de alimentos en el comensal quisquilloso.



Qué pueden hacer los niños:



- Ayudar a elegir el menú.
- Poner la mesa.
- Cortar alimentos blandos como bananas, con un cuchillo para mantequilla.
- Medir los ingredientes, como la harina, y agregarla al tazón.
- Mezclar y batir.
- Cortar la lechuga o la espinaca en bocados.
- Amasar y dar forma a la masa para preparar pan, bizcochos o bollos.
- Ayudar a despejar la mesa.



Qué puede hacer usted:

- No se preocupe por el desorden.
- Comparta un momento especial con su niño.
- Dé el ejemplo. Coma meriendas y comidas nutritivas con su niño.





¿Por qué cocinar con los niños?

La preparación de los alimentos con los niños de corta edad tiene muchos beneficios. Ellos se divierten y también aprenden.

1. Miden y cuentan.
2. Ven, sienten, huelen, tocan y oyen como un científico.
3. La degustación de alimentos de muchas culturas ayuda a los niños aprender sobre otras personas y sobre ellos mismos.
4. La lectura se desarrolla cuando los niños señalan las imágenes y las palabras en las páginas de las recetas.
5. Los niños comienzan a asociar la nutrición y la salud cuando les habla durante las actividades culinarias y las comidas.
6. La explicación “lo hice yo mismo” puede motivar a los niños a probar un nuevo alimento.

Prepárese para realizar actividades con alimentos

Qué pueden hacer los adultos:

- **Organícese.** Tenga los ingredientes organizados y dispuestos para preparar la receta.
- **Sea específico.** Antes de que comience la actividad, explique qué va a ocurrir.
- **Tenga paciencia.** Los niños son propensos a derramar y desordenar.
- **Elija las recetas.** Seleccione recetas sencillas que los niños puedan preparar. Cada folleto tiene una receta junto con otras ideas sobre los alimentos. ¡Estas secuencias son fáciles de seguir por los niños y también son sabrosas!
- **Haga participar a los padres.** Cuantas más manos ayuden, mejor será.

Qué pueden hacer los niños:

- **Comienzan por lavarse las manos.** Asegúrese de que los niños usen agua tibia y jabón y se laven unos 20 a 30 segundos antes de enjuagarse.
- **Ayudan a preparar los alimentos.** Los niños pueden lavar, clasificar y cortar los alimentos con un cuchillo para mantequilla.
- **Hágalo sencillo.** Los niños puede realizar tareas sencillas como las siguientes:
 - > Mezclar
 - > Amasar
 - > Medir
 - > Abrir paquetes
- **Poner la mesa.**
- **Limpiar.** Aun los niños de corta edad pueden llevar tazas y platos al fregadero, limpiar la mesa o llevar los residuos al cubo.

Hay tantas tareas diferentes en las actividades culinarias con las que cada niño, sin importar la edad o su nivel de capacidad, puede sentirse útil.

Lavado de manos

El lavado de manos es el primer paso para practicar la buena seguridad de los alimentos. Asegúrese de que los niños de corta edad sepan que deben tener las manos limpias antes de tocar los alimentos. Para mostrar a los niños cómo se deben lavar las manos, realice esta actividad divertida.





Actividad con el lavado de manos

Qué necesita:

- Gelatina de petróleo, aceite de bebé o aceite de cocina
- Canela
- Jabón y agua
- Toallas de papel blanco

Haga que los niños se froten las manos con un poco de gelatina de petróleo o aceite en las manos y luego espolvoree las manos con canela. Explique que la canela es “gérmenes de mentira” que se instalan en las manos cuando juegan, estornudan o usan el baño. Los niños deben eliminar estos gérmenes antes de tocar o comer los alimentos.

Primero, haga que los niños se laven las manos con agua fría. Cuando se secan las manos con una toalla de papel blanco, deben ver que no todos los “gérmenes” de canela se han ido. Ahora láveles las manos con jabón y agua tibia.

Los niños deben lavarse las manos durante todo el tiempo que lleva recitar el abecedario (20 a 30 segundos). Séqueles las manos con una toalla de papel blanco y busque los “gérmenes”. Hable sobre lo sucedido. Explique que los gérmenes son tan pequeños que no se los puede ver, pero se los puede eliminar igual que a la canela. Los gérmenes pueden hacer que usted o sus amigos se enfermen (con un resfrío o dolor de estómago), así que usted no quiere tener gérmenes en la boca.

Reglas para la seguridad de los alimentos

Cuatro reglas básicas que siempre debe seguir para que las actividades culinarias sean seguras:

- 1. Limpie** - Lávese las manos y las superficies con frecuencia.
- 2. Separe** - No promueva la contaminación cruzada. Por ejemplo, nunca use un cuchillo o tabla para cortar carne cruda y luego frutas o vegetales.
- 3. Cocine** - Siempre cocine los alimentos a las temperaturas adecuadas y asegúrese de que estén bien cocidos.
- 4. Enfríe** - Refrigere los restos de comida de inmediato después de servirlos. Conserve fríos los alimentos fríos y refrigere los alimentos calientes después de servirlos.

Visite www.fightbac.org para obtener más información. Este sitio Web de Partnership for Food Safety Education (Esfuerzo cooperativo para la educación en la seguridad de los alimentos) es parte de una campaña nacional para combatir las bacterias.

**Siga la regla “la cuchara no se chupa”.
No permita que los niños chupen las cucharas o los dedos.**