

Modelos a seguir

Los niños aprenden al verlo a usted.

Coma frutas y verduras y sus niños lo harán también.

Una manera de animar a sus hijos a que coman comidas saludables es el ser un modelo a seguir. Muéstrole a sus hijos que usted disfruta comer frutas y verduras.

Su hijo está bien interesado en lo que usted hace. Si usted come frutas y verduras, su hijo estará interesado en probarlas.

¿Cómo puedo demostrarles a mis hijos lo que es comer sanamente?

Escoja alimentos saludables cuando esté con sus hijos.

- Comparta comidas saludables con sus hijos a la hora de comer.
- Evite pedirle a su hijo que coma alimentos que usted no esté comiendo.
- Escoja meriendas saludables cuando sus hijos estén presentes.

Coma una variedad de alimentos saludables.

- Demuéstrele a sus hijos que hay bastantes alimentos deliciosos y saludables.
- Comparta su emoción al probar nuevas frutas y verduras o pruebe algunas de sus favoritas preparadas de una manera distinta.

Hable con sus hijos sobre las decisiones saludables que usted toma.

- En el abasto, "¡estamos comprando frutas y verduras hoy! Son buenas para nuestros cuerpos y también son sabrosas."
- Al preparar la cena, "¡estamos preparando frutas y verduras hoy! Me gustan y me hacen sentir bien."
- En un restaurante, "busco una comida que tenga algunas frutas y verduras. ¡Es que no me parece una comida completa sin ellas!

¡Pruebe un alimento nuevo!

Mango

Los mangos se encuentran en la sección de frutas y verduras de la mayoría de los abastos.



Para seleccionar los mangos: Mangos maduros se sienten un poco blandos al apretar. Mangos verdes se sienten duros al apretar.

Para guardar los mangos: mantenga los mangos maduros en la nevera y los mangos verdes a temperatura ambiente.

Usted también puede comprar mangos congelados en la sección de comidas congeladas de la mayoría de las tiendas.

Practique el ser un buen modelo a seguir

Coma alimentos saludables frente a sus hijos.

Comparta una variedad de alimentos saludables con sus hijos.

Hable con sus hijos sobre el porqué usted come alimentos saludables.

Lleve consigo alimentos saludables para compartir con sus hijos cuando esté haciendo mandados.

Licuada de mango

¡Pruebe esta receta con su hijo!

Ingredientes

- 1 mango fresco o 1 taza de mango congelado
- ½ taza de leche baja en grasa
- ½ taza de hielo
- ¼ taza de yogur de vainilla bajo en grasa

Preparación

1. Coloque el mango, la leche, el hielo, y el yogur en una licuadora.
2. Licúe hasta producir una mezcla suave.

Rinde: 2

Información nutricional por ración

Calorías: 110
Grasa total: 1 g
Grasa saturada: 0.5 g



Pregúntele a su hijo cuál fruta le gustaría añadir.

El mango se puede añadir a una variedad de comidas

- Ponga mango picado sobre waffles o panqueques.
- Ponga mango picado sobre cerdo, pescado, o pollo cocido a la plancha o en el sartén.
- Agréguele trozos de mango a su próxima ensalada de frutas.
- Prepare una ensalada deliciosa al mezclar trozos de mango, lechuga picada en trozos, frijoles negros, tomate picado, y cebolla roja picada en trocitos. Exprima un limón por encima.

Ponga metas

¿Cuál es una manera en la que usted puede modelar una alimentación saludable para sus hijos durante la próxima semana?

**Cocinen juntos. Preparen comidas y recuerdos juntos.
Es una lección que ellos llevarán consigo de por vida.**

¿Por qué es importante cocinar con niños pequeños?

- Es una grandiosa manera de promover que sus niños coman frutas y vegetales. A los niños les gusta comer comidas que ellos ayudaron a preparar. Todo el proceso de mezclar, macerar, y medir les hace querer probar lo que ellos están preparando.
- Los niños se sienten bien cuando hacen algo "como adultos." Dele tareas pequeñas por hacer. Aprecien sus esfuerzos.
- Ellos aprenderán habilidades que pueden usar de por vida. ¡Ayude a enseñarles cómo seguir instrucciones, a contar, y más!
- Cocinar juntos significa que usted puede pasar más tiempo con sus hijos. Esto es maravilloso en días bien ocupados.

¿Cómo me podrían ayudar a cocinar los niños pequeños?

- Rompiendo la lechuga con las manos para una ensalada.
- Lavando las verduras como las papas y las zanahorias.
- Poniendo la mesa.
- Ayudando a preparar sándwiches.
- Eligiendo cuales vegetales quieren que vayan en la ensalada o la sopa.

Seguridad

- Asegúrese de que sus hijos se laven las manos antes de empezar a cocinar.
- Enséñele a sus hijos que ellos no deben tocar el horno o la estufa. No les pida que metan ni que saquen cosas del horno.
- Use el quemador de atrás las veces que pueda.
- Gire el mango de los sartenes hacia la parte de atrás de la estufa o del mesón para que los niños no los puedan agarrar.
- Nunca deje a sus hijos a solas en la cocina mientras la estufa o el horno estén encendidos.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

Deje que los niños pequeños preparen comidas saludables y ellos estarán más dispuestos a comer alimentos saludables.

Su hijo pequeño puede:

- Romper la lechuga con las manos
- Esparcir mantequilla de maní y mermelada
- Decidir cual vegetal de incluir en la ensalada
- Poner la mesa

Enrollado crujiente de vegetales

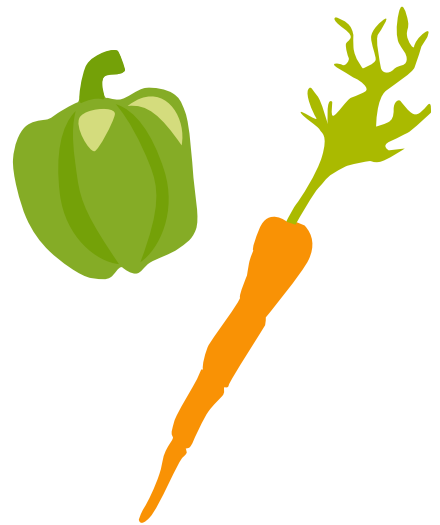
¡Pruebe esta receta para una comida en familia!

Ingredientes

4 cucharadas de queso crema bajo en grasa
½ cucharadita de mezcla de condimentos sabor ranch
2 tortillas de harina
½ cabeza de brócoli, lavada y cortada
1 zanahoria, pelada y rallada
1 calabacín, lavado y cortado en tiras pequeñas
1 calabaza amarilla, lavada y cortada en tiras pequeñas
½ tomate, cortado en cubitos pequeños
¼ de pimentón verde, sin semillas y cortado en cubitos pequeños

Preparación

1. En un tazón pequeño, incorpore la mezcla de condimentos sabor ranch con el queso crema, refrigere.
2. Lave y corte los vegetales.
3. Esparza el queso crema sobre las tortillas, dejando una pulgada al rededor del borde sin cubrir. Rocíe los vegetales sobre el queso crema. Enrolle la tortilla bien cerrada. Con un cuchillo bien afilado corte el enrollado en rueditas y sirva.



Rinde: 4 raciones.

Información nutricional por cada ración

Calorías: 130
Grasa total: 4g
Grasa saturada: 2g

Ponga metas

¿Cuál es una comida que su hijo pequeño le podría ayudar a preparar la próxima semana? ¿Qué podría hacer su hijo para ayudarle a preparar esa comida?

Coman juntos. Hablen juntos. Haga que la hora de la comida sea hora en familia.

El comer con sus hijos puede ser divertido y le da chance a que usted demuestre hábitos alimenticios saludables.

- Empiecen a comer en familia cuando sus hijos estén jóvenes. De esta manera, se convierte en un hábito.
- Decida cuándo van a comer juntos como familia. Escríbalo en su calendario. Planifique sus otras actividades alrededor de las comidas en familia.
- Haga el esfuerzo por tener comidas en familia por lo menos cuatro veces a la semana.
- No tiene que ser durante la cena. Si es más conveniente para su familia, desayunen o almuercen juntos.
- Gentilmente anime a su hijo a que pruebe alimentos nuevos.
- Apague el televisor. Tome las llamadas telefónicas más tarde.
- Hablen sobre cosas graciosas y felices. Haga lo posible para que la hora de comer sea un tiempo libre de preocupaciones.
- Cocine cenas rápidas durante las noches bien ocupadas. Pruebe un salteado de verduras y carne, sopas rápidas, o sándwiches.
- Haga algunas tareas el día anterior. Lave y corte los vegetales o prepare una ensalada de frutas. Cocine carne molida baja en grasa o pavo molido para hacer burritos o chile.
- Cree rutinas agradables que puedan hacer en familia a la hora de comer.

Esta información fue adaptada de la página de USDA, <http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/default.html> (página en inglés).

Consejos para la comida en familia

- Apague la tele.
- Hable con sus hijos sobre su día.
- Asegúrese de que todos se laven las manos antes de empezar a comer.
- Cuando sea posible, evite apresurarse para empezar la próxima actividad.
- ¡Disfruten la comida y el estar juntos!
- Haga que todos respondan las mismas preguntas cada noche durante la cena. Algunas preguntas divertidas
 - ¿Cuál fue la mejor parte de tu día?
 - ¿Qué aprendiste hoy?
 - ¿Qué es lo que más esperas hacer mañana?

Sopa minestrón rápida

¡Prueben esta sopa para su próxima comida en familia!

Ingredientes

- ½ taza de pasta integral, cruda
- 1 paquete de 16 oz de vegetales mixtos congelados
- 2 tazas de caldo de vegetales
- 1 lata de 15.5 oz de habichuelas coloradas, enjuagadas y drenadas.
- 1 lata de 16 oz de tomates con bajo contenido de sodio
- 2 cucharadas de perejil, picado
- 1 cucharadita de sazón sabor Italiano
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Cocine la pasta en agua hirviendo por 10 minutos.
2. Drene.
3. A la misma vez, cocine los vegetales en el caldo por 15 minutos o hasta ablandar.
4. Agregue las habichuelas, los tomates, las sazones, y la pasta.
5. Cocine hasta calentar.

Rinde: 8 raciones.

Información nutricional por cada ración:

Calorías: 120
Grasa total: 0 g
Grasa saturada: 0 g

¡Sea creativo! Pruebe diferentes frijoles y vegetales. Pregúntele a sus hijos cuales frijoles y vegetales quisieran agregarle ellos a la sopa.

Ponga metas

¿Cuáles son tres comidas que usted compartirá con su familia durante la próxima semana? ¿Quién estará presente?

Deje que sus hijos se sirvan solos

- Deje que ellos aprendan a servirse solos.
- Deje que sus hijos se sirvan solos a la hora de comer.
- Enséñeles a tomar una porción pequeña al principio.
- Ellos pueden agarrar más si aún tienen hambre.

Una Buena regla: Usted decide el **que, cuando y **donde** se ofrecen los alimentos y sus hijos deciden **si quieren** y **cuanto quieren** comer.**

Desde que nacen los niños saben cuanto comer.

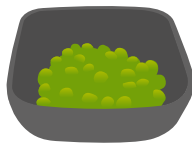
- Usted no les tiene que decir cuanto comer.
- Ellos comerán cuando tengan hambre y dejarán de comer cuando ya estén llenos, todo por su cuenta
- Escuche a su hijo. Si él le dice que ya está lleno, no lo obligue a comer más o a dejar su plato limpio.

Cuando a los niños se les da una gran cantidad de comida y son animados a terminársela, ellos no pueden dejar de comer cuando sus cuerpos les digan que ya están llenos. A través del tiempo, ellos pueden aprender a ignorar a sus cuerpos cuando les digan que ya están llenos y comen más de lo necesario.

Mantenga en su mente que los niños comen a través del día. Las comidas y meriendas saludables les dan varias oportunidades de comer comidas variadas. Si sus hijos comen sólo un poco o casi nada durante una comida, no se preocupe. Ellos comerán lo que les faltó durante sus otras comidas y meriendas.

Al dejar que los niños se sirvan solos usted deja que ellos decidan que comer de las opciones saludables que usted les ha provisto y deja que ellos decidan cuanto comer. Los niños jóvenes puede que no tengan la habilidad de poner la comida en sus propios platos. Aunque usted sea el que les sirva la comida, usted puede dejar que ellos decidan cuanto poner en sus platos.

¿Cuál es la ración para un niño en pre-escolar?



1/4 taza de
vegetales



1/4 taza de pasta
o arroz cocido



1/4 taza
de frutas



1/3 taza de cereal seco

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

Consejos para dejar de que sus hijos se sirvan solos

- Evite comentar sobre cuanto o cuales alimentos está comiendo su hijo.
- Si su hijo no quiere comer cuando el resto de su familia esté comiendo, haga que ellos se sienten con la familia mientras los demás comen. Haga que la comida que su hijo hubiese comido durante la hora de la comida esté disponible más tarde si es que le da hambre. Evite darles dulces o meriendas más tarde.

Pinchos de frutas con dip de yogur

Esta es una gran merienda para compartir en la tarde con su hijo.

Ingredientes

- ½ sandía cortada en trozos
- ½ piña cortada en trozos o 1 lata de 20 oz de piña cortada en trozos en 100% jugo
- 1 taza de uvas rojas sin semillas
- 1 taza de fresas, sin rama
- 16 palillos de madera, de 6 pulgadas cada una
- 1 taza de yogur bajo en grasa sabor vainilla o fresa

Preparación

1. Deje que sus hijos elijan varios trozos de frutas y los pongan en un pincho.
2. Ponga el yogur bajo en grasa en un tazón. Unte las frutas en pincho dentro del yogur.



8 raciones

Información nutricional por ración

Calorías: 180
Grasa total: 1g
Grasa saturada: 0g

Ponga metas

¿Cuáles son dos comidas que usted pueda servir al estilo familiar durante la próxima semana? Servir comidas al estilo familiar permite que sus hijos decidan cuanto quieren comer.

Disfrutar nuevos alimentos toma tiempo

- **A los niños no siempre le van a gustar alimentos nuevos de inmediato.**
- **Ofrezca nuevas frutas y vegetales bastantes veces, servidos en una variedad de maneras.**
- **En principio dele un poco para probar y tenga paciencia con ellos.**

- Los niños pequeños puede que no quieran comer las frutas y los vegetales la primera vez que los prueben.
- ¡Siga intentando! Siga dándole a sus hijos cantidades pequeñas de frutas y vegetales aún si no las comen al principio. Ofrézcale a sus hijos cantidades pequeñas de alimentos nuevos para que usted no desperdicie la comida.
- Déle a los niños cantidades pequeñas para probar o para jugar con ellas al principio. Esta cantidad podría ser tan pequeña como una cucharada de chícharos o zanahorias cocidas, un trozo de una manzana, o un trozo de una naranja.
- Cuando los niños están aprendiendo sobre alimentos nuevos, pero no los están comiendo todavía, no es necesario preparar una porción aparte para ellos. Sólo deles de probar de lo que usted esté comiendo.

CONSEJO: Coma los mismos alimentos que usted le esté introduciendo a sus hijos. Sus hijos aprenden al verlo a usted. Si usted les demuestra que usted come y disfruta estos alimentos, será más probable que ellos también los prueben.



Las primeras 1 a 3 veces que se le da un alimento nuevo a los niños, ellos puede que solo lo huelan, toquen o jueguen con este.

Las próximas 4 a 6 veces que se les da un alimento, ellos puede que escupan la comida o solo lo mordisqueen.

Las próximas 7 a 9 veces que se les dé un alimento nuevo, puede que ellos lo coman y se lo traguen.

Los niños pequeños puede que coman un alimento 15 veces antes de que les guste y que se lo coman cada vez que usted lo sirva.

¡Haga que el introducir alimentos nuevos sea divertido!

- Invente nombres graciosos para los alimentos nuevos.
- Canten una canción sobre el alimento.
- Hagan una rutina de baile para cada vez que se coma este alimento nuevo.

¿Cuántas de estas frutas y vegetales ha compartido usted con su hijo?

- Calabacín
- Coliflor
- Pimentones amarillos
- Tirabeque
- Naranjas clementinas
- Peras asiáticas

¡Pruebe alimentos nuevos!

Edamame

Los edamames son guisantes de soya que son cultivados antes de que se empiecen a endurecer. ¡Son deliciosos como una merienda o acompañante en una comida!



Usted puede comprar los edamames congelados en la mayoría de las tiendas de alimentos o en las tiendas de alimentos saludables. Usted puede comprar el edamame con o sin cáscara. Búsquelos en la sección de alimentos congelados cerca de los vegetales congelados.

Para preparar con cáscara: hierva los edamame con cáscaras por 5 a 10 minutos, enfríe bajo agua fría, póngales un poco de sal, y sirva. A sus hijos les gustará sacarlos de las cáscaras para comerlos. No se coma las cáscaras.

Para preparar sin cáscara: hierva entre 2 y 4 minutos, enfríe bajo agua fría, y cubra con un poco de mantequilla derretida o con aceite de oliva, y sirva.

Sugerencias para introducir alimentos nuevos

Sirva un alimento nuevo con un alimento favorito.

¡Tenga paciencia y siga intentando!

Coma el alimento nuevo con su hijo y demuéstrole que a usted le gusta.

Deje que su hijo le ayude a preparar el alimento nuevo.

Corteza de manzana

¡Pruebe un alimento favorito de una manera nueva!

Ingredientes

- 1 manzana Granny Smith
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 2 ½ cucharadas de pasas doradas o negras
- 1 ½ cucharada de arándanos secos

Preparación

Corte las manzanas en 4 trozos. Quite el centro cortando hacia afuera para dejar una superficie plana en el cuarto de manzana. Esparza la mantequilla de maní sobre cada cuarto de manzana. Espolvoree las pasas y los arándanos sobre la mantequilla de maní.



Rinde: 2 raciones

Información nutricional por ración:

Calorías: 150
Grasa total: 4.5 g
Grasa saturada: 1 g

Ponga metas

¿Cuál es un alimento nuevo que usted va a empezar a introducir a sus hijos durante la próxima semana? Recuerde de tener paciencia e intentar de ofrecer el alimento varias veces, aunque su hijo no lo coma la primera vez.



- **Ofrézcale nuevos alimentos a sus hijos. Deje que ellos escojan cuanto comer.**
- **Los niños disfrutan la comida más cuando la decisión de comerla es propia.**

Premiar a los niños no es la mejor manera de hacer que ellos coman alimentos saludables.

A veces los padres dicen:

“Si te comes el brócoli puedes comer helado.”

Cuando los padres premian a sus hijos por comer alimentos saludables como el brócoli dándole alimentos no saludables como el helado, puede que los niños aprendan a querer los alimentos no saludables y a despreciar los alimentos saludables.

En vez, pruebe a decir:

“¡Esto es brócoli!
¡Es crujiente!”

Al mencionar los diferentes atributos de el alimento anima a su hijo a probar el alimento.

O diga:

“Podemos probar el brócoli en otra oportunidad. La próxima vez, lo prefieres cocido en vez de crudo?”

Al premiar a sus hijos con atención y palabras cálidas, y al darles cierta cantidad de control sobre la preparación de sus alimentos los puede animar a probar el alimento.

Presionar a los niños a que coman alimentos saludables tampoco es la mejor manera de hacer que ellos coman alimentos saludables.

A veces los padres dicen:

“Tienes que terminar lo que está en tu plato antes de que te puedas levantar de la mesa.”

Si los padres presionan a sus hijos a comer frutas y verduras, lo niños pueden empezar a despreciar estos alimentos saludables. También, puede que los niños aprendan a comer aún si no tienen hambre.

En vez, pruebe a decir:

“¿Ya tu barriguita te está diciendo que está llena?”

Frases como estas ayudan a su hijo a aprender a escuchar a su cuerpo y a dejar de comer cuando esté lleno. Esto le ayuda a prevenir el comer en exceso.

O diga:

“Si tu barriguita está llena, puedes dejar de comer.”

Buenas maneras de ayudar a sus hijos a comer alimentos saludables:

1. No se dé por vencido si su hijo no come el alimento saludable la primera vez que se lo ofrece. Siga intentando con porciones pequeñas.
2. Limite la cantidad de alimentos no saludables como helados, galletas, soda, y papitas que usted tiene al alcance en la casa.
3. Demuéstrele a sus hijos que a usted le gustan y usted sí come alimentos saludables.
4. Lleve alimentos saludables – así como palitos de zanahorias, manzanas y uvas – consigo cuando salgan para que usted no tenga que comprar alimentos no saludables para sus hijos.
5. Asegúrese que sus alimentos sean compuestos en su mayoría de alimentos saludables.
6. Evite comer meriendas no saludables justo antes de la hora de la comida.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

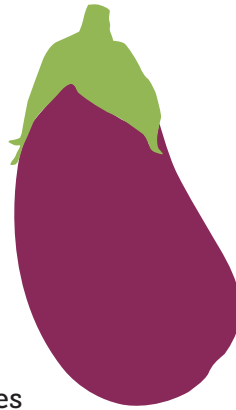
¡Pruebe un alimento nuevo!

Berenjena

La berenjena se encuentra en la sección de frutas y verduras de la mayoría de las tiendas de alimentos.

Al seleccionar la berenjena: Busque una berenjena que sea púrpura oscura en color y tenga la piel dura y brillante.

Al guardar la berenjena: Guarde la berenjena sin envolver en el compartimiento de vegetales en su refrigerador. Use en una semana al comprarla.



¡Tenga paciencia!

Los niños pueden jugar, escupir, o probar un alimento varias veces antes de que se lo coman. Si usted continúa a darle frutas y vegetales a sus niños, y les demuestra que a usted le gustan, ellos también empezarán a comerlos después de un tiempo.

Buenísima berenjena

¡Pruebe esta receta con su hijo!

Ingredientes

- 1/2 berenjena, picada
- 6 hongos frescos, picados
- 1 tomate fresco, picado
- Aceite de cocinar en spray
- 3/4 oz de queso mozzarella sin grasa (use un queso en palillo)

Preparación:

1. Rocíe el aceite de cocinar en spray sobre el sartén.
2. Sofría la berenjena, los hongos, y los tomates en el sartén hasta que se ablanden y estén cocidos.
3. Escorra el líquido en exceso y ponga queso rallado y 'pelado' encima. Déjelo derretir. Sirve: 2

Rinde: 2 raciones

Información nutricional por ración:

Calorías: 70
Grasa total: 0.5g
Grasa saturada: 0g

Ponga metas

¿Cuáles son dos cosas que usted aprendió durante este curso?
¿Cuáles son dos cambios que a usted le gustaría hacer o ha hecho en cómo usted alimenta a sus hijos?