

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

Programa de Nutrición Familiar de la Investigación y Extensión de K-State



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

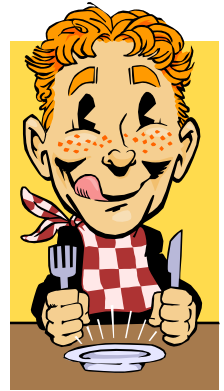
Comiendo Mejor por Menos

Mayo / Junio

Consejos para Padres de Niños Melindrosos

¿Su hijo no come brócoli? ¿Su hija no prueba las zanahorias? ¿Qué puede hacer usted cuando un niño dice que “no” a ciertos alimentos? La experta en alimentación para niños y nutrición, Ellyn Satter, ofrece los siguientes consejos:

Siga tratando. A menudo, se necesita servirle a un niño un alimento nuevo diez veces antes de que él decida que le gusta. Trate de preparar el alimento en maneras diferentes. Por ejemplo, quizás quiera ofrecerle brócoli crudo con el aderezo Rancho “ligero”. O sirva brócoli cocido con una salsa de queso. Introduzca un alimento nuevo junto con un alimento conocido. Usted podría mezclar los dos alimentos juntos. Por ejemplo, con un niño pequeño, usted quizás puede introducir un cereal caliente nuevo junto con un alimento favorito conocido, tal como el puré de manzanas.



Evite cocinar “órdenes pequeñas.” Como cuidador, es su responsabilidad proporcionar comidas apropiadas en horas apropiadas, según Satter. Es el niño quien debe decidir si va a comer y cuánto va a comer. Las barriguitas de los niños son pequeñas, por lo que un niño necesita comer con bastante frecuencia para mantenerse satisfecho. Ofrezca comidas y uno o dos bocadillos sanos a través del día. Proporcione alimentos de los grupos principales de alimentos — granos, verduras, frutas, lácteos, y carnes y frijoles. A su niño quizás no le agraden todos los alimentos ofrecidos, y eso está bien. Si le pide un alimento y usted no lo está sirviendo en esa comida, asegúrele que puede escoger de cualquier alimento que se ofrece en la mesa y que la próxima comida estará lista en unas cuantas horas más.

Sin presión. Las horas de comer deben ser experiencias agradables y sin estrés para cada persona en la mesa. Aliente y sea un modelo para su niño de cómo comer apropiadamente. Sugíerale al niño que pruebe un alimento nuevo, pero no insista. Evite presionar a los niños. Por ejemplo, no prometa un postre a un niño si toma un bocado de cada alimento servido. Esto ayudará a asegurar que la mesa de comer no se convertirá en un campo de batallas.

Involucre a los niños. Es más probable que los niños prueben alimentos nuevos si ellos se involucran en la planificación y la preparación. ¡Vea la página dos para leer consejos para hacer que los niños ayuden en la cocina y tengan una mejor nutrición!

Fuente: Truncado de How to Get Your Kid to Eat...But Not Too Much, E Satter, Boulder, CO: Bull Publishing Company, 1987.

Los Niños en la Cocina

Una de las mejores maneras de conseguir que un niño pruebe alimentos nuevos o una receta nueva es involucrándolo en el cultivo o compra del alimento, en la preparación, y hasta en la limpieza después de cocinarlo. Ayudarle a su niño en la cocina mejorará también su confianza en sí mismo. Considerar que un niño pequeño tiene habilidades limitadas ayuda a comprender que algunas tareas no pueden ser aptas. La lista siguiente muestra lo que los niños de edades diferentes pueden hacer típicamente (¡quizá derramando un poco!) después de que usted les haya enseñado cómo hacerlo.

Los niños de dos años están aprendiendo a utilizar los músculos grandes de sus brazos. Haga que ellos traten de:

- Restregar las verduras y frutas
- Limpiar con un trapo las mesas
- Bañar las comidas con salsas
- Lavar la lechuga y hojas para la ensalada verde

Los niños de tres años están aprendiendo a utilizar las manos. Haga que ellos traten de:

- Verter líquidos previamente medidos en la mezcla
- Untar la mantequilla de maní (cacahuate), la jalea, y alimentos similares
- Mezclar ingredientes
- Retirar artículos irrompibles de la mesa después de una comida
- Colocar artículos no deseados en la basura después de cocinar o después de una comida

Los niños de cuatro y cinco años están aprendiendo a controlar los pequeños músculos en sus manos. Haga que ellos traten de:

- Pelar alimentos, tales como bananos, naranjas, y huevos duros
- Machacar frutas y verduras suaves con un tenedor
- Amasar la masa
- Descargar el lavaplatos
- Poner la mesa
- Medir ingredientes secos
- Romper los huevos y verterlos en un tazón
- Batir los huevos o la mezcla
- Cortar alimentos suaves, tales como los huevos duros, con un cuchillo plástico



Enseñe a los niños a lavarse las manos siempre antes de empezar a cocinar. Por razones de seguridad, haga que el niño se pare al nivel o por encima del nivel de la actividad. Use tazones y otros implementos que no se romperán. Ofrezcales cuchillos sin filo y alimentos suaves para cortar. Siempre supervíselos, especialmente cuando ellos utilizan cuchillos, hornillas de la estufa, hornos o electrodomésticos. ¡Disfrute de compartir su tiempo y las experiencias culinarias con su niño!

Fuente (Acceso en 4/2/07): Truncado de [Cooking with Kids](http://www.kidsacookin.ksu.edu/Pdf/Cooking%20with%20Kids.pdf), K-State Research and Extension Family Nutrition Program Kids a Cookin', www.kidsacookin.ksu.edu/Pdf/Cooking%20with%20Kids.pdf

El contenido de esta publicación se puede reproducir para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. En cada caso, déle crédito a Erin Henry y Mary Meck Higgins, "Cenando con Diez Centavos," Mayo 2007. Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de extensión.

¿Si no lo Vemos, no lo Deseamos?



Los niños en los EE.UU. están pasando más cantidad de tiempo delante de una televisión o computadora y jugando videojuegos, más de tres horas al día. El promedio es 22 horas cada semana, según investigadores de la Universidad de Stanford.

El exceso de peso es un problema que ha sido ligado a niños que pasan más "tiempo frente a la pantalla" y menos tiempo en actividades físicas.

Otro problema es que mientras más tiempo pasan los niños delante de una televisión o en la Internet, más a menudo piden artículos que ven anunciados. Los investigadores advierten que el aumento en la cantidad de tiempo frente a la pantalla podría fomentar el incremento del consumismo que dura toda una vida.

¿Qué puede hacer usted para ayudar a salvar la salud de su niño y ahorrar dinero? Siga estos consejos para reducir el tiempo que su niño pasa frente a la pantalla:

- **Imponga límites.** Imponga una regla que usted y sus niños pueden pasar hasta — pero no más que — dos horas al día viendo la televisión, usando una computadora y jugando videojuegos (incluyendo el tiempo dedicado a estas actividades cuando ellos están lejos de casa). En vez de mirar la televisión o navegar por la Internet, usted podría pasar tiempo con su niño. Por ejemplo, hagan actividades físicas, aprendan un nuevo pasatiempo, jueguen, o cocinen y coman juntos.
- **Quite la televisión o la computadora del dormitorio del niño.** Los niños que tienen televisión en su cuarto típicamente la miran casi 90 minutos más cada día que los niños que no la tienen. Ellos tienden también a aislarse más físicamente del resto de la familia, y comunicarse con sus familiares con menos frecuencia. Además, estos niños son menos activos que otros niños que miran la televisión.
- **Ayude a su niño a entender la publicidad.** Los niños son influenciados por anuncios de televisión sobre bocadillos, dulces, sodas, comida rápida, etc. Enseñe a su niño a reconocer una presentación de ventas. Por ejemplo, pregunte a su niño por qué su caricatura favorita quiere que él compre cierta marca de cereal. Explique cómo los anunciantes hacen que el cereal sea muy atractivo para los niños, para que ellos les pidan a sus padres que se lo compren y la compañía pueda ganar más dinero.

Fuentes (Acceso en 4/2/07): Truncado de 1. [Watch Not, Want Not? Packard/Stanford Study Links Kids' TV Time and Consumerism](http://www.lpch.org/newsEvents/NewsReleases/2006/screenTime.html), April 2006, www.lpch.org/newsEvents/NewsReleases/2006/screenTime.html 2. [Helpful Ways to Reduce Screen Time](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/live-it/screen-time.htm), National Heart, Lung and Blood Institute, www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/live-it/screen-time.htm

Este material fue financiado por el Programa de Estampillas Alimenticias de USDA por medio del Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS) de KS.

El Programa de Asistencia Alimentaria puede ayudar a personas de cualquier edad con bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para llevar una dieta mejor. Para saber más, comuníquese con su centro local de servicios de SRS o llame al 1-800-221-5689.



Rincón del Cocinero de Cenando con Diez Centavos

Batido de frutas (Rinde 2 porciones, de 1 taza cada una)

Este batido de frutas es una delicia que usted y un niño pueden hacer, y que pueden disfrutar durante una comida o como merienda. Si lo desea, corte 1 taza de sus frutas favoritas en vez de utilizar manzanas y bananos.

Ingredientes

- 1 taza de yogur de vainilla sin grasa
- 1 manzana mediana, sin cáscara ni semillas, y cortada
- 1/2 banano mediano, pelado y cortado
- 1/2 taza de cubitos de hielo

Instrucciones

1. Combine en una licuadora el yogur, la fruta y los cubitos de hielo.
2. Tápelos y lícuélos hasta que estén suaves.
3. Vierta en vasos y sirva.
4. Cubra y refrigere las sobras antes de dos horas.

Cada porción (1 taza) provee 145 calorías, menos de 1 g de grasa, 30 g de carbohidratos, 7 g de proteína, 0 mg de colesterol, 85 mg de sodio y 2 g de fibra dietética. Valores Diarios: 20% calcio.



**Servicio de Extensión
Cooperativa,** Investigación
y Extensión de K-State

K-State, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades equitativas.