



Reflexionando Sobre los Alimentos

Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares Healthy Ideas for Preschoolers

Grupo de la leche, Yogurt y Queso

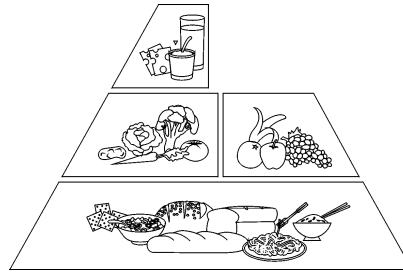
Los productos de la leche proveen proteínas, vitaminas y minerales. La leche, el yogurt y el queso son la mejor fuente de calcio.

La leche en cualquier forma, es una buena fuente de calcio. Ya que la leche es un producto derivado de un animal, contiene grasa saturada y colesterol. Es buena idea escoger productos derivados de la leche bajos en grasa, tales como yogurt bajo en grasa, suero, leche sin la nata, y chocolate con leche baja en grasa.

Niños menores de dos años, no deberían consumir productos bajos en grasa - ellos necesitan las calorías.

Algunos otros alimentos que contienen calcio, pero no en tanta cantidad como los productos derivados de la leche. Por ejemplo, 1 ½ taza de brócoli ó 6 tazas de espinacas, equivalen al calcio que contiene una taza de leche. Si no se consumen productos derivados de la leche, es muy difícil obtener la cantidad de calcio que se necesita diariamente.

El calcio es un mineral especialmente importante para los niños. El cuerpo lo usa para la formación de huesos y dientes. El calcio también se usa en la contracción de los músculos, coagulación de la sangre y para conservar las células.



Milk, Yogurt, and Cheese Group

Milk products provide protein, vitamins and minerals. Milk, yogurt and cheese are the best sources of calcium.

Any form of milk is a good calcium source. Because milk is an animal food, it contains saturated fat and cholesterol. It is a good idea to choose lowfat milk products such as lowfat yogurt, buttermilk, skim milk and lowfat chocolate milk. Cheese, ice milk and ice cream also contain calcium, but have more fat and calories.

Children under the age of two should not have lowfat milk products – they need the calories.

Some other foods contain calcium, but not in such large quantity as milk products. For example, 1 ½ cups of broccoli or 6 cups of spinach equal the calcium in one cup of milk. Without some type of dairy products each day, it is very difficult to get the amount of calcium needed.

Calcium is an especially important mineral for young children. It is used by the body for building and maintaining bones and teeth. Calcium is also used in muscle contraction, blood clotting and maintaining cells.



Porciones para un niño en la edad Preescolar

Los niños en la edad de tres a cinco años, deben comer de dos a tres porciones de alimentos de este grupo diariamente. Una porción para un niño de esta edad es $\frac{3}{4}$ taza de leche o yogurt, de 3 a 6 cucharadas de requesón, pudín de leche o helado ó 1 onza de queso.

Información sobre alimentos

- Siempre escoja leche sin la nata y yogurt sin la grasa. Son bajos en grasa.
- El requesón es mas bajo en calcio que otros quesos. Una taza de requesón es igual a media taza de leche.
- Solo de vez en cuando escoja quesos y helados con alto contenido de grasa. Estos le pueden agregar mucha grasa a su dieta.

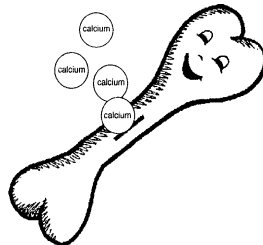
La leche forma huesos fuertes

La próxima vez que la cena sea pollo, limpie un hueso de pollo y deje que los niños toquen lo duro que éste es. Deje que ellos se toquen los huesos de los dedos y los brazos. ¿Para que sirven los huesos? Ellos son los que forman la estructura de nuestro cuerpo. Es por eso que tienen que ser fuertes.

Ponga a remojar el hueso de pollo en vinagre, por varios días. Explique que el vinagre le quitará el calcio al hueso y no será fuerte nunca más.

Después de varios días, toque el hueso de pollo, se debe doblar fácil. Eso es lo que pasa cuando se acaba el calcio.

Recuerde la leche contiene calcio. Por eso es que cuando tomamos leche, nuestros huesos se vuelven más fuertes.



Serving for a Preschool Child

Children three to five years old should eat two to three servings of food from this group every day. A serving for a child this age is $\frac{3}{4}$ cup of milk or yogurt; 3 to 6 tablespoons of cottage cheese, milk pudding or ice cream; or 1 ounce of cheese.

Food Tips

- Choose skim milk and nonfat yogurt often. They are lowest in fat.
- Cottage cheese is lower in calcium than most cheeses. One cup of cottage cheese is equal to a half cup of milk.
- Choose high fat cheese and ice cream only occasionally. They can add a lot of fat to your diet.

Milk Makes Strong Bones

The next time you have chicken for dinner, clean a chicken bone and have your children feel how hard it is. Let them feel their own bones in their fingers and arms. What do bones do? They make a framework for our body. That's why they have to be strong.

Soak the chicken bone in vinegar for several days. Explain that vinegar will take the calcium out of the bone, and it won't be strong anymore.

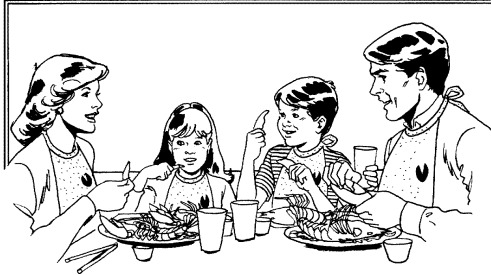
After a few days, feel the chicken bone. It should bend easily. That's what happens when the calcium is gone.

Remember, milk has calcium in it. That's why when we drink milk, our bones get strong.

Comidas Familiares para una buena salud.

La cena es uno de los mejores momentos para las familias compartir los eventos diarios y conocerse cada uno mejor. El comer juntos también puede ayudar a mejorar la salud, comiendo alimentos que son más nutritivos.

Una encuesta reciente encontró que los niños comen de una manera más nutritiva, cuando están con la familia que cuando comen solos. Cuando los niños comen con la familia, comen mas vegetales, frutas y jugo, y menos sodas y alimentos fritos. La encuesta también encontró que los pequeños consumen mas calcio, hierro, fibra y vitamina, todos los cuales son importantes para los niños, ya que estos están creciendo.



Los niños aprenden importantes lecciones y destrezas durante la cena. El desarrollar buenos hábitos alimenticios en una edad temprana, les ayudará por el resto de sus vidas.

Mas leche en la dieta

Naranja Julia

2 tazas de leche baja en grasa
1 lata (6 onzas) de jugo de naranja concentrado sin endulzar
1 cucharadita de vainilla
10 cubos de hielo, picado

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle. Es delicioso y nutritivo.

Batido de Banana

1 taza de leche baja en grasa
1 banana grande, partida en rodajas



Mezcle la banana y la leche juntos en una licuadora para hacer un delicioso batido

Family Meals for Good Health

Dinner is one of the best times for families to share daily events and get to know each other better. Meals together can also help to improve health through eating food that is more nutritious.

A recent survey found that children ate more nutritiously when eating with the family than when they ate alone. When children ate dinner with their family, they ate more vegetables, fruit and juice and less soda and fried food. The survey also found that they consume more calcium, iron, fiber and vitamins, all of which are important for children's growing bodies.

Children learn important lessons and skills during dinner. Developing good eating habits early will benefit them for the rest of their lives.

More Milk in the Diet

Orange Julia

2 cups lowfat milk
1 can (6 ounces) unsweetened orange juice concentrate
1 teaspoon vanilla
10 ice cubes, crushed



Place all ingredients into a blender container and mix. A refreshing, nutritious treat!

Banana Milkshake

1 cup lowfat milk
1 large banana, sliced

Mix milk and banana together in a blender for a delicious milkshake.

Mezcla para Chocolate Caliente

Prepare esta mezcla para una bebida rápida y caliente en el invierno

6 tazas de leche en polvo sin grasa
1 1/4 tazas de cocoa
1 1/2 tazas de azúcar en polvo
3 cucharadas de canela molida



Combine la leche en polvo, la cocoa en polvo, el azúcar y la canela. Mezcle bien. Guárdelo en un recipiente bien tapado.

Para una porción, combine 1/3 taza de la mezcla con 3/4 taza de agua hirviendo en una taza o posillo. Revuelva hasta que la mezcla se disuelva.

Opcional: puede ponerle marshmallows por encima
Salen aproximadamente 9 tazas.

Preparado por:
Barbara Farner
Educatora de la Extensión
Nutrición y Buena Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Isnedy Escobar

Hot Chocolate Mix

Make this mix for a quick delicious hot winter treat.

6 cups nonfat dry milk powder
1 1/4 cups cocoa
1 1/2 cups powdered sugar
3 Tablespoons ground cinnamon

Combine milk powder, cocoa powder, sugar and cinnamon. Mix well. Store in an airtight container.

For one serving, combine 1/3 cup mix with 3/4 cup boiling water in a cup or mug. Stir to dissolve mixture.

Optional: Top with miniature marshmallows.
Makes about 9 cups.

Prepared by:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrition & Wellness
Matteson Center

Translated by:
Isnedy Escobar

