



Reflexionando Sobre los Alimentos Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares
Healthy Ideas for Preschoolers

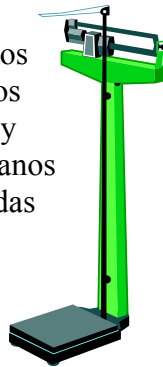
Comidas con Bajo Contenido Graso Recomendables para Niños

El panorama se aclara: lo que nuestros niños comen cuando crecen tiene consecuencias dramáticas en su salud como adultos. Los niños de más de 2 años deben seguir las mismas pautas de salud que los adultos. Ésto no implica ni comidas ni dietas especiales – sólo comer más frutas, vegetales, granos integrales y las cantidades recomendadas de carnes y lácteos.

El objetivo más importante de la dieta de los niños es lograr un crecimiento y desarrollo normal. Los niños no pueden comer lo suficiente para crecer y desarrollarse consumiendo frutas, vegetales y granos de bajo contenido calórico durante las tres comidas diarias.

Por lo tanto, las meriendas ayudan a que los niños consuman las calorías que necesitan.

Elegir meriendas de bajo contenido graso puede ayudar a mantener la ingesta diaria de grasas dentro del nivel recomendado. Los adultos suelen tener la idea de que las meriendas son malas para los niños. Pero son especialmente buenas para los niños pequeños que tienen estómagos pequeños y no pueden comer grandes cantidades de alimentos de una vez y necesitan mini-meriendas para consumir las calorías diarias suficientes. Si la merienda significa papas fritas y gaseosas, entonces debemos hacer algunos cambios en la dieta. Las galletas Graham, los trozos de frutas y vegetales, el yogurt descremado, y el cereal integral con leche descremada les ofrece a los niños las calorías que necesitan sin el exceso de grasa.



Low-Fat Diet Good for Kids

The picture is getting clearer: what our children eat while growing up can have dramatic consequences for their health in adult life. Children over the age of 2 years should follow the same healthy guidelines as adults. This doesn't mean special meals or special diets - just try to eat more fruits, vegetables, and whole grains and the recommended amounts of meats and dairy products.

The most important goal of the diet of children is to achieve normal growth and development. Children are not able to eat enough of just low-calorie fruits, vegetables and grains at three meals a day to be sure they grow and develop as they should.

Snacks are one way to help children get the calories they need. Choosing low-fat snacks can keep the total daily fat intake within the recommended amount. Adults sometimes have the idea that snacks are bad for children. Especially young children with little stomachs can't eat huge quantities of food at any one time. They need mini-meals to get enough calories each day. If the term "snack" means potato chips and soft drinks, then some change is needed. Graham crackers, cut-up fruits and vegetables, low-fat yogurt, whole-grain cereal with skim milk give children the calories they need without a lot of extra fat.

Al hacer cambios en la dieta familiar, recuerde:

- No se exceda en restringir la cantidad de grasa a los niños. Si decide comer menos grasas, no la reduzca demasiado en el caso de los niños. Ellos necesitan un mínimo de grasa en sus dietas, pero no cantidades excesivas.
- No debe haber ninguna restricción de grasa en la dieta de los niños menores de 2 años. El rápido crecimiento de los niños pequeños exige una dieta energética densa con un alto porcentaje de calorías provenientes de las grasas que no es necesaria para niños mayores.

Cuando un bebé cumple dos años, llega el momento de comenzar a construir un patrón de alimentación saludable. Una alimentación saludable no es algo que debe comenzarse tarde en la vida o algo que se hace de vez en cuando. Debe ser la forma de alimentación que se sigue siempre y la forma de comer que los niños siempre recuerden.

Decisiones o resoluciones de Año Nuevo

¿Tomaste la decisión de hacer más ejercicio este año? ¿Qué tal te va con eso? Este es el momento de pensar en hacer ejercicio, comenzando o continuando un programa de ejercicio.

Éstas son algunas ideas para ejercitarte que pueden ser hechas en tu casa y con tus niños. Una vez que comiences, se te ocurrirán otras cosas para hacer.

El conejo y la tortuga

Presta atención. Corre despacio en el lugar, como si fueses una tortuga. Haz que alguien se encargue de llamar al conejo. Entonces, corre rápido, muy rápido como si fueses un conejo. Levanta tus rodillas muy alto. Luego el encargado, llama a la tortuga nuevamente, y corres muy lento, cada vez más lento.



Remember when making changes in the family's diet:

- Don't go overboard in limiting children's fats. If you chose to cut way back on the fats you eat, don't do so with your children. Children need some fat in their diet, but not large amounts.
- There should be no fat restrictions whatsoever on the diets of children under age 2. The fast growth of infants requires an energy-dense diet with a higher percentage of calories from fat than is needed by older children.

When a child turns two, it is time to begin building a lifelong pattern of eating smart. A heart-healthy diet should not be something you start in middle age or that you go on and off.

It should be the way you eat all the time and the way children always remember eating.

New Year's Resolution

Did you make a resolution to exercise more this year? How are you doing? Now is a good time to think about exercise and start or continue your exercise program.

Here are some ideas of exercises that can be done in the house with your kids. Once you start, you will think of other things you can do.

Rabbit and Turtle

Stand at attention. Jog in place very slowly, pretending to be a turtle. Have someone call our "rabbit." Now run faster pretending to be a rabbit. Faster. Lift your knees up high. When someone calls out "turtle," slow down. Slowly. More slowly.

La Rana en el Tronco

Comienza en posición de cuclillas (rodillas flexionadas), con las manos en el suelo los dedos hacia el frente, y los codos presionando dentro de las rodillas. Déjate ir hacia adelante lentamente hasta que todo el peso de tu cuerpo esté en las manos, levanta los pies del suelo, si puedes. Intenta equilibrar tu cuerpo. Mantén la cabeza erguida. Sostente en esa posición por algunos segundos.



Frog on a Log

Start from a squatting position, hands on the floor, fingers forward, elbows pressed inside of knees. Lean forward very slowly until your full weight is on your hands, lifting your feet off the floor if you can. See if you can balance your body. Keep your head up. Hold for a couple of seconds.

Gorilla Walk

Spread your feet apart, bend from the waist and grab both ankles. Keep knees and legs straight. Now walk forward. GRRRRR!



Caminada del Gorila

Abre tus pies lejos uno del otro. Dóblate de la cintura para arriba y toma tus tobillos con las manos. Mantén las rodillas y piernas estiradas. Ahora intenta caminar, eres un gorila!

Día de San Patricio

Verde es el color y tema de esta celebración irlandesa que se festeja el 17 de Marzo. Haz algo especial con tu familia para esta celebración. Éstas son algunas ideas para comenzar. Habla con tus niños, seguramente pueden inventar otras cosas para hacer.

Plato de Frutas de San Paddy

Kiwi
Melón verde dulce
Uvas verdes sin semilla

Pelar los kiwis, y cortarlos en rodajas de ¼ pulgadas. Remover las semillas del melón, pelarlo y cortarlo en tajadas. Acomodar el kiwi, el melón y las uvas en un plato para servir.



Green is the theme of this Irish holiday that is celebrated on March 17. Do something special for your family for the holiday. Here are some ideas to get you started. Talk to your kids. I'm sure that together you can think of some other things.

Saint Paddy's Fruit Platter

Kiwi fruit
Honeydew melon
Green seedless grapes

Peel the kiwis, and slice them into 1/4-inch slices. Remove the seeds from the honeydew, peel and slice into wedges. Arrange kiwi, melon and grapes on a serving plate.

Ensalada muy Verde

Combinar una ensalada de hojas verdes. Se sugieren los siguientes ingredientes: lechuga, espinaca, pepinos, apio, pimientos verdes, brócoli, cebolletas, zucchini, y brotes de alfalfa. Servir con un aderezo para ensalada bajo en grasa.

Otras ideas verdes

Agregar colorante verde para alimentos a la leche.

Pudín verde como postre.

Gelatina verde con frutas.

Agregar colorante verde a la mezcla para panqueques, cortar los panqueques en forma de trébol. Decorar con salsa de manzana.

Green Salad

Toss a salad of all-green vegetables. Suggested ingredients include lettuce, spinach, cucumbers, celery, green peppers, broccoli, green onions, zucchini, and sprouts. Serve with a low-fat salad dressing.

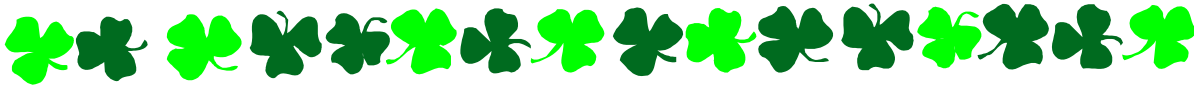
Other Green Ideas

Add green food coloring to milk.

Green pudding for dessert.

Green gelatin with fruit.

Add green food coloring to pancake batter, shape pancakes like shamrocks. Top with applesauce.



Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla

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

Translated by:
Beatriz Padilla

