pequeños bocaditos, grandes pasos

comidas y ejercicios saludables para sus niños

Guía para comidas y ejercicios saludables para sus niños

KERA kids

ready for life

pequeños bocaditos, grandes pasos

Su niño está creciendo y sabe lo que le gusta. Algunas veces va a desear comidas que son buenas para él. Otras veces no. A menudo elegirá sentarse a jugar en la computadora o mirar TV en lugar de estar activo. ¡La mejor guía para elegir comidas saludables y actividades es USTED!

Puede guiarlo:

- Con el ejemplo
- Dándole comidas saludables en la casa
- Estableciendo límites y reglas para cuándo, dónde y qué comida es ofrecida a su niño
- Insista para que el tiempo en la TV, los juegos de video y en la computadora sean equilibrados con tiempo de actividad

Recuerde:

- Ahora la obesidad en los niños es considerada una epidemia por la Academia Americana de Pediatría.
- Los hábitos de alimentación y de actividad afectan a los niños en:
  - o El crecimiento
  - o El desarrollo cerebral
  - o Las emociones
  - o Los huesos y dientes
  - o El rendimiento escolar
  - o La capacidad de hacer amistades

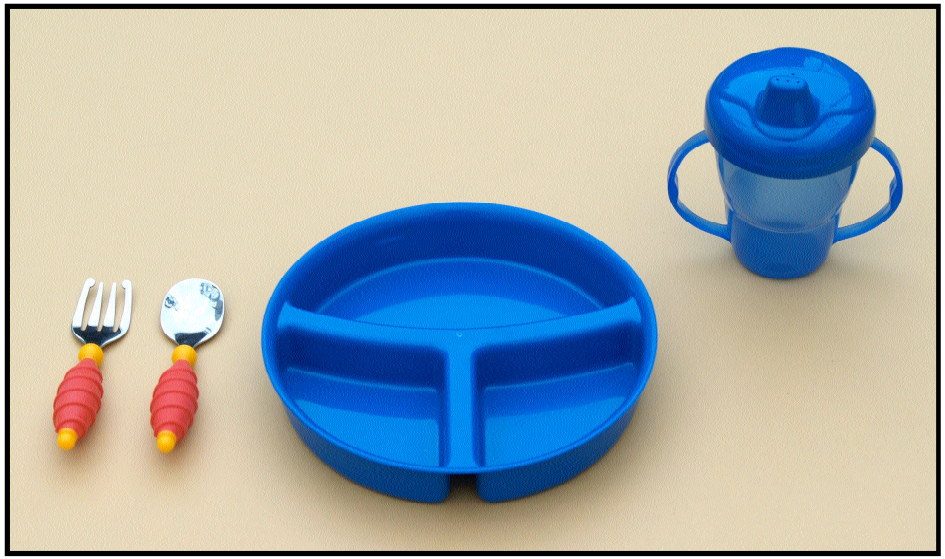
nutrición

Copyright 2007 KERA

Alimentando a Su Niño
La Vajilla de los Niños

La boca y las manos pequeñas de los niños no siempre se acomodan a los utensilios de los adultos. El tamaño del plato con comida de un adulto puede abrumar a un niño pequeño e inhibirlo para comer. Además, nosotros tendemos a poner más comida si el plato es grande.

- Compre utensilios de tamaño pequeño para niños menores de cuatro años.
- Las cucharas y los tenedores de plástico tienen un tamaño mejor para las manos pequeñas.
- Para los niños pequeños use platos más pequeños como los platos de ensalada. También puede ayudar a los adultos a controlar el tamaño de sus propias porciones.
- Los todlers pueden aprender a usar cuchillos pequeños sin filo. Los cuchillos de plástico son buenos para ayudarles a aprender a esparcir algo sobre pan.
- Los vasos pequeños con base pesada son los mejores para los todlers.



Copyright 2007 KERA

Estilo de Comer de la Familia

El estilo de comer de la familia quiere decir cuando toda la familia está sentada a la mesa para comer.

¿Por qué el estilo de comer de la familia?

Los niños que comen la mayoría de las comidas con sus familias:

- Rinden mejor en la escuela
- Aprenden buenas costumbres: hablar y compartir con otros
- Aprenden a resolver problemas
- Son más unidos con sus familias
- Les afecta menos la influencia negativa de los compañeros
- Aprenden buenas maneras al mirar y escuchar a la familia
- Tienen menos probabilidad de usar drogas y alcohol
- Comen más saludablemente
- Tienden a tener niveles más bajos de estrés
- Aprenden a servirse por ellos mismo con independencia y confianza

Comer con la familia es el momento para hablar, reír y compartir.

familia

Qué Hacer y Qué no Hacer en el Estilo Familiar de Comer

Haga una marca para cada "Hacer".
Haga una X para cada "No Hacer".

Mirar la televisión

Dejar que su niño ayude a cocinar

Dejar que el niño ponga la mesa

Usar comidas fáciles o comidas congeladas

Hablar sobre el día del niño

Irritar al niño

Dar ejemplos de buenos hábitos para comer

Forzar a los niños a comer ciertas comidas

Hacer agradable la hora de comer

Hablar sobre ideas y eventos actuales

Insistir que cada uno esté en la mesa hasta que todos terminen

Tener las fuentes para servir en la mesa

Dejar que los niños se sirvan solos

Copyright 2007 KERA

Desafíos para la Comida

- **Comida fija:** el niño quiere sólo una comida por un periodo de tiempo y a menudo rechaza todas las demás
- **El exigente:** el niño sólo come ciertas comidas o pequeñas cantidades de comida
- **El repetidor:** el niño comerá todo el día pequeñas cantidades, los todlers hacen esto y es normal para ellos

¿Qué pasa con el apetito de mi niño?

- El apetito de los niños varía por muchas razones.
- Aquellos que están en el momento de crecimiento tienen más hambre y necesitan más comida.
- Los todlers comen mucho menos que los niños más grandes.
- El apetito también puede ser influenciado por las cosas y las personas que están alrededor del niño.
- Si su niño dice que no tiene hambre, acepte eso.
- Si el niño dice que no tiene hambre a la hora de comer, asegúrese de que no ha estado comiendo antes de la hora de comer. Luego sírvale porciones muy pequeñas y pídale que se siente con la familia, pero no insista en que coma.
- Los infantes deben recibir la mamadera hasta que actúen como que no les interesa más. Ofrézcasela otra vez cuando le parece que el bebé tiene hambre.

Ideas para resolver problemas de alimentación

- Sirva una variedad de comidas:
    - o Platos de comida en diferentes formas, con salsas, con nombres chistosos
    - o Comidas para comer con los dedos
    - o Porciones pequeñas
    - o No demasiado calientes ni frías
    - o Sabores y texturas diferentes

desafíos

Copyright 2007 KERA

Desafíos para la Comida

Para el Exigente

- Ofrezca una variedad de comidas, las mismas que ofrece a todos los demás.
- Espere lo suficiente para el niño coma.
- Si no come, retire el plato sin comentar o irritarlo pero guarde la comida para ofrecérsela más tarde, u ofrézcale un buen bocadito.
- Sea positivo y evite decirle que es un exigente.
- Sirva la comida en un plato dividido.
- Observe por varios días lo que comen sus niños. Lo que consumen generalmente se equilibra.

Presentando Comidas Nuevas

- Ofrezca comidas nuevas cuando el niño tiene hambre.
- Sirva una comida favorita junto a una comida nueva.
- Ofrezca una nueva comida por lo menos 10-15 veces sin ninguna presión.
- Haga que el niño esté tranquilo y sereno antes de la comida.
- No use la comida como soborno o castigo.

desafíos

Copyright 2007 KERA

Maneras de Comer Saludablemente

¡Haga Substituciones!

En lugar de:	**Pruebe esto:**
Helado	Yogur
Chips	Pretzel al horno, apio o zanahoria
Galletas saladas	Galletas de harina de trigo entero
Carne de hamburguesa	Carne sin grasa, como pollo y bife desgrasado
Yogur regular	Yogur sin grasa
Bagels	Mufins ingleses
Pan blanco	Pan de harina de trigo entero

¿Qué es eso de sin azúcar?

Los endulzantes artificiales ahora están disponibles en una variedad de bebidas, bocaditos, dulces, bizcochos, helado y otras comidas y los padres están usándolos como una alternativa al azúcar. Estas comidas son una mejor elección a las que tienen mucha azúcar como las gaseosas, bebidas y bocaditos azucarados, pero considere lo siguiente:

- No hay estudios de los efectos a largo plazo de los endulzantes artificiales en niños.
- Es una mejor elección aprender a disfrutar el gusto natural de las comidas dulces como las frutas.
- Si los niños se acostumbran al gusto dulce de los productos endulzados artificialmente, van a preferirlos más que a otras comidas.
- Los productos que contienen endulzantes artificiales tienen algunas veces más grasas y calorías. (¡Algo tiene que dar el sabor a la comida!)
- La mayoría de los pediatras aconsejan evitar dar endulzantes artificiales a niños menores de dos años.

como sano

Copyright 2007 KERA

La Comida en la Casa

Hoy estamos muy ocupados. Es muy difícil cocinar siempre, y algunas veces la comida rápida parece ser la mejor manera de alimentar a nuestras familias. Pero casi siempre la comida rápida tiene mucha grasa y calorías y pocos nutrientes para los niños que los necesitan.

La Comida en la Casa

- Use pitas, pan, tortillas o masa para pizza hechas con harina de trigo entero.
- Ponga vegetales a los guisos, aderezos, cacerolas y sopas.
- Reduzca la grasa, el azúcar y el sodio.
- Cuando usa aceite, elija aceite de oliva o vegetal y use lo menos posible.
- Elija las margarinas y salsas sin grasa o con poca grasa.
- Lea las etiquetas y no elija comidas con azúcar, jarabe de maíz, o grasas como uno de los primeros ingredientes.
- Elija comidas bajas en grasa.
- Si es posible elija vegetales frescos, luego congélelos.
- Las frutas en latas debe estar en su jugo en lugar de jarabe.
- ¡Deje que su niño ayude! Puede lavar alimentos y llevar los ingredientes, revolver y ayudar de muchas maneras.
- Cocine gran cantidad de carne molida - o pedazos de pollo al horno o saltado - para las comidas durante la semana.

la casa

Menú Ideas:

- **Mini pizzas** – Use la mitad de los bollos refrigerados o mufins ingleses y deje que su niño coloque la salsa de tomate o de tallarines sobre ellos. Ponga queso encima y tuéstelo hasta que el queso se derrita. Sírvalo con sopa de vegetales para una comida fácil y rápida.
- **Tostada de queso y vegetales** – Tueste pan y luego póngale arriba brócoli, coliflor, tomate u otro vegetal que sea suave. Cúbralo con queso, póngalo debajo del asador del horno hasta que el queso se derrita.
- **Fideos de trigo entero y salsa** – Los fideos son rápidos y fáciles de cocinar. Sólo hay que hervirlos en agua hasta que estén suaves. Cubra los fideos con queso y la salsa favorita de su niño. Agregue carne molida sin grasa o trozos de pollo saltado.
- **Tacos** – Para una comida rápida, use tortillas de trigo entero, carne molida cocida o frijoles con tomate cortado, queso y lechuga, con una ensalada de fruta o pedazos de manzana o naranja.
- **Arroz y frijoles** – Cocine arroz instantáneo y caliente una lata de frijoles. Sirva mezclando con vegetales congelados.
- **Frito revuelto** – Compre vegetales congelados aderezados y cocínelos en una sartén con carne molida o pollo cocido.

Copyright 2007 KERA

Comiendo Afuera

- Limite comer afuera a una o dos veces por semana.
- Congele comidas con anticipación y tenga elementos a mano para una preparación rápida y simple, tales como ensaladas, y pechugas de pollo congeladas.
- Antes de ir a comer afuera hable con los niños acerca de lo que pueden o no pueden ordenar.
- Muéstreles las opciones de comidas más saludables ofrecidas en los restaurantes de comida rápida, como las ensaladas, puré de manzana y frutas en lugar de papas fritas. Ofrezca pollo asado o la mitad de una hamburguesa en lugar de una entera.
- Cuando comen pizza, elijan la clase con queso y vegetales y si es posible que la masa sea de trigo entero.
- Hacer agradable el momento de comer en la casa. Tenga platos fáciles, como vegetales con salsa de queso, o fruta y manteca de maní.
- Pida leche desgrasada en lugar de gaseosas o licuados con leche.
- Ocasionalmente los niños pueden tomar gaseosas pero éstas no deben contener cafeína.
- Pida en los restaurantes de comida rápida una guía de nutrición o encuéntrela en la Internet.

El Compromiso de Comer Saludablemente

Tres cosas que aprendí en este seminario y que pondré en práctica en las semanas que vienen para fomentar en mi niño un estilo de vida más saludable.

1.

2.

3

Copyright 2007 KERA

¿Qué y Cuánto le Doy de Comer a Mi Niño?

¿Qué es una Porción?

- Un taza (8 onzas) de comida tiene el tamaño de una mano grande llena o un puño pequeño adulto.
- Un cucharada tiene más o menos del tamaño de la punta de su pulgar (desde el pliegue).
- Un cucharadita tiene más o menos el tamaño de la punta del dedo meñique (desde el pliegue).
- Un onza de queso tiene el tamaño del pulgar.
- Tres onzas de carne tiene el tamaño de la palma de una mano de mujer.

Un puño pequeño adulto

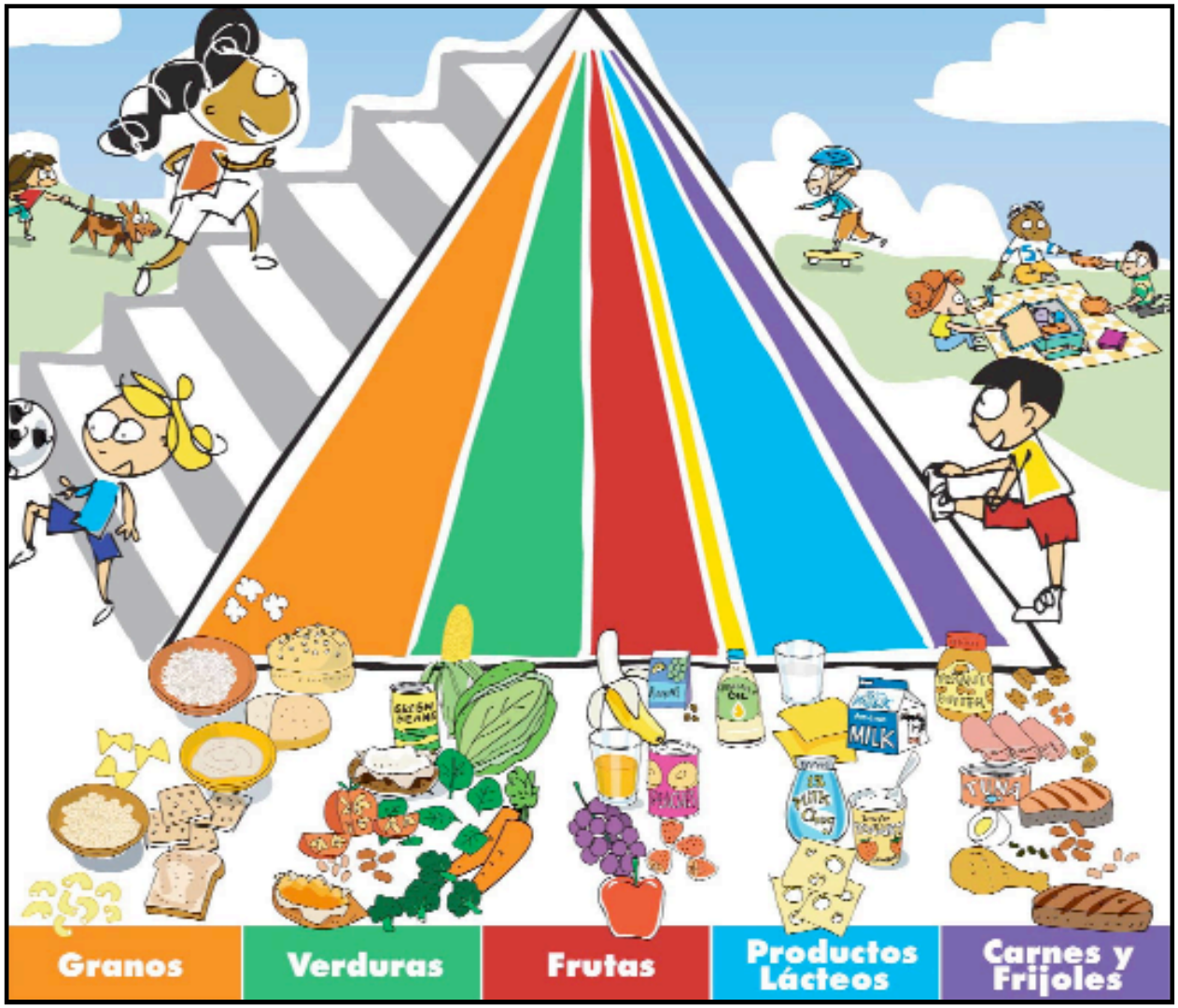
La punta de su pulgar

La punta del dedo meñique

De la palma de una mano de mujer

Copyright 2007 KERA

Pirámide de Alimento



Copyright 2007 KERA

¡Pensar en la Comida!

Para cada categoría, haga una lista o dibuje las comidas que son saludables para su niño.
En la lista puede poner comidas combinadas, como burritos, incluyendo cada parte en una categoría separada.

Cereales	Vegetales	Frutas
Leche	**Carne y Frijoles**	**Grasas y Aceites**

Copyright 2007 KERA

Plan del Menú

	1-2 años	3-5 años	Porciones diarias	Banco de Comida
Cereales	1/2 onza 1/2 raja de pan 1/4 copa de cereal seco 1/4 copa pasta o arroz	1/2 onza 1/2 raja de pan 1/3 copa de cereal seco 1/4 copa pasta o arroz	6-11	pan de trigo entero, pasta, arroz
Vegetales	1/4 copa	1/2 copa	3-5	habichuelas, broccoli, zanahorias
Frutas	1/4 copa	1/2 copa	2-4	bananas, pure de manzana, fresas
Leche y/o productos lácteos	1/2 copa	3/4 copa	2-3	leche desgrasada, requesón, trozos de queso, yogur con poca grasa
Carne y/o huevos	1 onza de carne 1/4 copa de frijoles 1/2 huevo	11/2 onza de carne 3/8 cup de frijoles 3/4 huevo 3 cucharón pasta de cacahuete	2	huevo, frijoles refritos, hamburguesa de carne

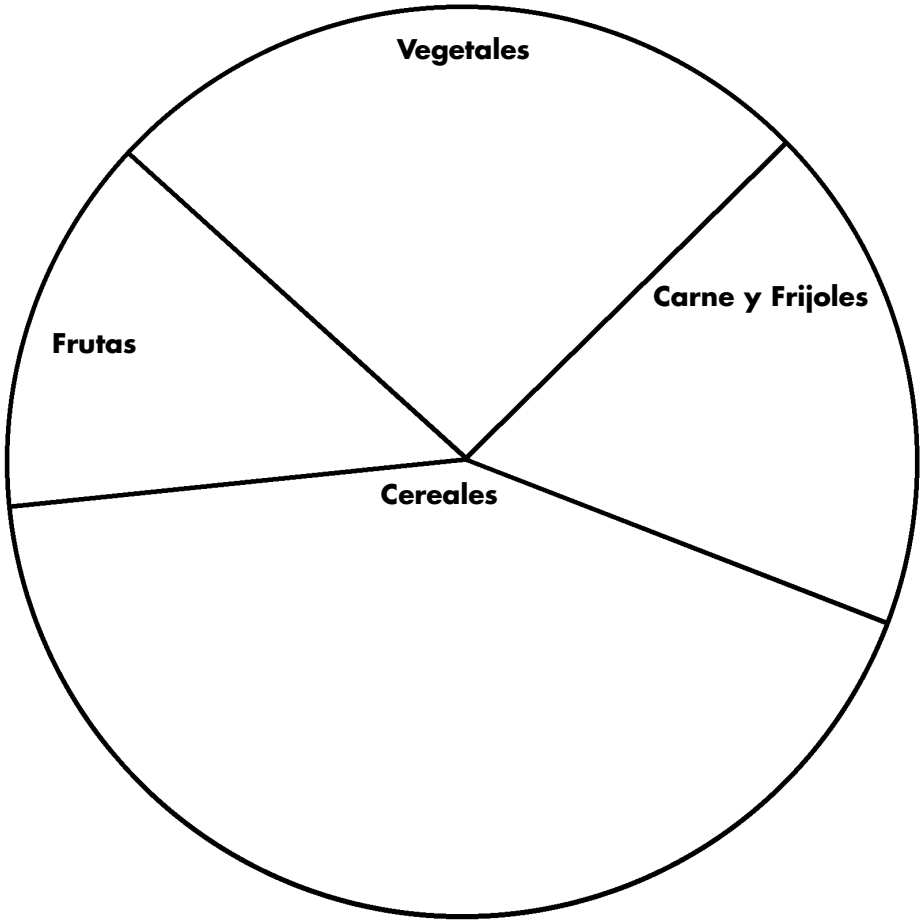
Recuerde, algunos alimentos contienen más de un grupo de alimento y son alimentos de combinación, tal como: burritos, sandwiches y ceareales con leche.

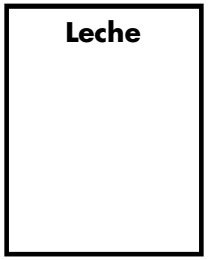
Estos tamaño son las sugerencias. Los padres pueden proporcionar acerca de este tanto alimento y niños puede decidir cuánto ellos comerán.
Basado en: United States Department of Agriculture Food and Nutrition Service. Child and Adult Care Food Program Meals Patterns.

Copyright 2007 KERA

Plan del Menú

Use esta página para planear la comida para un todler. Trace una línea en la leche para indicar la cantidad apropiada de leche para su comida. Luego haga una lista o dibuje sobre el plato las comidas que puede servir a su niño. Escriba el tamaño de la porción.





Copyright 2007 KERA

Cómo Leer las Etiquetas de las Comidas Envasadas

Datos de Nutricion

Tamaño de la Porción 4 Galletas (29g)
Porciones en el contenedor Sobre 15

Cantidad por ración

Calorias 150 Calorias de Grasa 60

	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	**11%**
Grasas Saturada 2g	**10%**
Acido Grasa Trans 2g	
Colesterol menos de 5mg	**1%**
Sodio 105mg	**4%**
Carbohidratos Total 19g	**6%**
Fibra Dietética menos que 1g	**3%**
Azucares 9g	
Proteinan 2g	

Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	2%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorias. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorias	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Ingredientes: Harina enriquecida (harina de trigo[ácido nicotínico, hierro reducido, tiamin mono-trate [vitamina B1], riboflavina [vitamina B2],acido fólico), chocolate de semisweet (azúcar, chocolate, manteqquilla de cacao, lecitina de soya,sabor natural), azúcar, soja y/o aceite de algodón parcialmente hidrogenados, contiene el dos por ciento o menos de of malaza, sal, huevo, bicarbonate de soda, natural y el aromatizante artificial suero.

CONTIENE TRIGO, SOYA, HUEVO Y INGREDIENTES DE LECHE. PUEDE CONENER LAS HUELLAS DE NUECES DE 'ARBOL.

- **Tamaño de la Porción:** generalmente para un adulto
- **Calorías:** Elija comidas que tienen menos calorías por porción.
- **Grasas:** Comidas deben ser bajos en la grasa saturada (menos de tres gramos).
- **Grasas-Trans:** Debe evitar el aceite vegetal parcialmente hidrogenado.
- **Nutrientes:** Estos son vitaminas y minerales como la vitamina C, calcio y hierro.
- **Ingredientes:** Las etiquetas de las comidas deben incluir la lista de ingredientes en el orden de la cantidad que contienen en la comida. Esto significa que la comida contiene la cantidad más grande del primer ingrediente y la cantidad más pequeña del último ingrediente. Si el azúcar o jarabe de maíz está primero, la comide debe ser usada escasamente.

Evite:

- Comidas que no tienen nutrientes

Elija:

- Comidas que contienen amplia cantidad de proteínas, fibras y vitaminas, y tienen menos del 30 por ciento de grasa.

Copyright 2007 KERA

Lea y Compare

Haga una marca en la columna del cereal que coincide más con la declaración abajo.

	Cereal #1	Cereal #2	Cereal #3	Cereal #4
La menor cantidad de calorías por porción				
La menor cantidad de gramos de grasa por porción				
No tiene grasas-trans				
Azúcar (o palabras que terminan en -osa) no es uno de los primeros tres ingredientes incluidos				
La mayor cantidad de nutrientes por porción				

¿Cuál elegiría para servir a su niño? _____

compare

Copyright 2007 KERA

Ideas para los Padres de Infantes

Los bebés nacen con la capacidad natural de regular la cantidad de comida que necesitan. Cuando tienen hambre dan señales como el llanto o el grito. Cuando están satisfechos, dejarán la mamadera o el pecho para empezar a jugar o actuar desinteresado. Ponga atención a estas señales. ¡Obsérvelo para saber cuándo alimentarlo o dejar de alimentarlo!

¿Qué pasa con la mamadera?

- Nunca diluya la fórmula.
- No use leche de vaca durante el primer año.
- De cuatro a seis meses use la mamadera sólo para la formula.
- No ponga jugos en la mamadera, puede causar caries.
- Levante a su bebé cuando lo alimenta con la mamadera.
- Poner al bebé a dormir con la mamadera puede causar problemas dentales, del sueño y médicos.
- Use la mamadera para la comida – no para calmarlo. Confórtelo levantándolo y acariciándolo.
- No fuerce al bebé a que termine la mamadera.
- Si no puede darle el pecho, use la formula que recomienda el médico.

Beneficios de la leche de pecho

- Es la única comida que un bebé necesita en los primeros cuatro a seis meses.
- Menos problemas estomacales
- Disminuye la posibilidad de tener sobrepeso
- Menos problemas alérgicos
- Tiene protección contra las enfermedades
- Es más fácil digerir para el bebé
- Los bebés se unen más a las madres y reciben ternura.
- Ayuda al cerebro y al desarrollo cognoscitivo.
- Con cada comida el gusto es diferente, por eso los bebés están listos para probar comidas nuevas.
- Está siempre disponible a la temperatura exacta

- Siempre que sea posible aliméntelo con leche de pecho.
- En cada comida la cantidad que comen varía, no se preocupe.
- Aliméntelo solamente con leche de pecho por los primeros seis meses.

Copyright 2007 KERA

Alimentando a Su Infante

Cómo ensañar al bebé a comer comidas sólidas

- Espere de cuatro a seis meses para empezar con la comida y cereales. Empezar temprano NO ayuda a los bebés a dormir durante toda la noche.
- Empezar con comidas blandas.
- Primero con pedacitos muy pequeñitos.
- Empiece con cereales, luego pruebe una variedad de comidas, empezando con vegetales, carne y luego frutas.
- Evite las pasas de uva, nueces, uvas, perros calientes o frutas crudas duras a menos que sean pedazos muy pequeños.
- Use cucharitas cubiertas con plástico.
- Al empezar, el bebé comerá menos de una cucharada.
- Recuerde que el bebé a menudo empuja la comida fuera de la boca, mientras la lengua aprende a funcionar y a digerir.
- Para la época de los dientes ofrezca bollitos, Cheerios o comidas que se ablandan en la boca.
- Deje al bebé que se alimente solo, aunque ensucie mucho.
- Durante el primer año el peso del bebé se triplica.
- Haga su propia comida para el bebé: puré de vegetales, frutas y carnes y congélelas en una bandeja como si fueran cubitos de hielo.

Introduciendo nuevas bebidas

- Los bebés no necesitan agua adicional. La leche que toman les da suficiente líquido y el agua adicional puede ser dañina.
- Espere hasta los seis meses para darle jugos, luego sirva sólo de seis a quatro onzas por día de jugo al 100 por ciento, usando una taza.
- Introducir la bebida desde una taza alrededor de los ocho o nueve meses.
- Al año detener la fórmula y servir leche completa de vaca o de soja si tiene alergia.

Comidas nuevas

- Sirva comidas sólidas entre los cuatro y seis meses de edad solamente si el médico lo recomienda.
- Sirva sólo una comida nueva por vez. Después de cinco a siete días que sirvió la nueva comida puede probar otra nueva.
- Deje pasar algunos días entre las comidas nuevas.
- No le sirva comida para adultos (condimentada, frita o salsa). Puede causar alergias y dar muchas calorías y poca nutrición.
- Sirva productos lácteos después de los 12 meses de edad.
- Sirva huevos después de los 24 meses de edad.
- Sirva maníes, nueces del árbol, pescado y comida del mar después de los 36 meses de edad.

Alergias a la Comida

- Las alergias en los infantes pueden demorar de uno a dos días en aparecer.
- Los síntomas de alergia comúnmente son irritación, erupciones, diarrea o dolor de estómago.
- Las alergias a las comidas no son permanentes, el sistema del bebé necesita tiempo para adaptarse a esa comida.
- Si el bebé muestra alergia a la comida o la comida no le cae bien, espere unas semanas e intente otra vez.

Copyright 2007 KERA

Alimentando a los Todlers y Preescolares

Todlers

- Los todlers tienen menos apetito que los bebés.
- Una porción completa de comida para un todler es solamente dos cucharadas.
- No fuerce a los todlers a comer más, ni a estar en la mesa cuando han terminado.
- A menudo los todlers rechazan la comida que les gustó cuando eran infantes. Siga ofreciéndosela, y algún día la comerán.
- Cuando un niño come uno o dos alimentos, no se los sirva en todas las comidas. Ofrezca una variedad de comidas para mantener un equilibrio.
- Provea una estructura estableciendo una rutina para las horas de los bocaditos y de la comida.
- El azúcar en la sangre del niño a menudo baja cerca al medio día o justo antes de la cena, para eso sirva un bocadito pequeño de una fruta o un vegetal.
- Corte la comida en formas interesantes.
- Los todlers repiten a menudo - comiendo sólo un poquito varias veces al día. Es normal. Asegúrese que sean comidas saludables.

Preescolares

- Los preescolares tienen periodos en que comen más, y periodos en que comen menos. ¡No se preocupe! es parte del crecimiento.
- Enseñe a los niños a controlar sus impulsos. Cuando ven un bizcocho, explíquele que pueden comer uno después de la comida.
- Primero deje que los niños tomen porciones pequeñas, luego permítales más si todavía tienen hambre.
- De vez en cuando, permita porciones pequeñas de bocaditos y comidas con más grasa, como los chips.
- Demasiada restricción en las comidas puede ser negativa.

Copyright 2007 KERA

Tamaño de la Porciones para Infantes

	0-3 meses	4-6 meses	6-9 meses	10-12 meses
Fórmula o leche de pecho	18-32 onzas	28-40 onzas	24-36 onzas	18-30 onzas
Pan, cereal, arroz o pasta	Nada	Nada	Porciones de 1-2 taza, incluyendo puré de papa, pasta, arroz, pan, galletas, tostadas, molletes suaves	Porciones de 3-4 taza
Frutas	Nada	Nada	1/2 -1 taza	1/2-1 taza
Vegetales	Nada	Nada	1/2 -1 taza	1/2-1 taza
Yogur simple	Nada	Nada	1-2 cucharadas por día	1-2 cucharadas por día
Proteínas: carne, cerdo, pescado, frijoles, arvejas, huevos, manteca de maní	Nada	Nada	1-2 cucharadas, hecho puré	1/4-1/2 taza
Jugos	Nada	Nada	1/4-1/2 taza	1/2 taza

Fórmula o leche de pecho: Esta es una guía solamente. Cada bebé es diferente. Recuerde que si su bebé está mojando muchos pañales por día y parece que está cómodo, probablemente está obteniendo suficiente leche de pecho. Algunas veces los bebes pasan por un momento de crecimiento durante el cual se alimentarán por periodos de tiempo más largos. Esta es la manera que la leche suya se adapta y se debe permitir al bebé que se alimente una cantidad de tiempo razonable. NO se debe dar leche de vaca a los infantes. Leche completa solamente para los niños de uno a dos años de edad.

Cereales y otras comidas con almidón: La primera vez, use cereales para infantes, ya que están reforzados con hierro. El hierro con que el bebé nace tiende a disminuir alrededor de los seis meses. Algunos médicos pueden recomendar empezar los cereales a los cuatro o cinco meses. Es mejor preguntar al pediatra cuál es su preferencia.

Jugos: Los jugos no son necesarios y deben ser usados ocasionalmente. ¡Note que la cantidad de estas porciones son para todo el día!

Agua: Generalmente, el infante obtiene el agua que necesita de su fórmula o la leche de pecho. Para infantes hasta de cinco meses de edad, sólo si recomienda el pediatra, sirva fluidos diferentes a la leche de pecho o la fórmula. No use productos como Pedialyte® a menos que el médico lo indique. Para los de seis a doce meses ofrezca fluidos en cualquier momento que el bebé muestre interés.

Copyright 2007 KERA

Bocaditos y Bebidas

Eligiendo los Bocaditos Apropiados

Direcciones: En la primera columna haga una lista de bocaditos que su grupo ha recibido. Use las etiquetas de nutrición en los bocaditos para determinar la cantidad de azúcar, grasa, calorías y fibra para cada bocadito.

Bocadito	Azúcar	Grasa	Calorías	Fibra

¿Cuál elegiría para servir a sus niños? _____

Copyright 2007 KERA

Bocados Saludables

- Uvas congeladas
- Parfait de yogur hecho con yogur de poca grasa y fruta
- Licuado de fruta hecho en una licuadora con fruta fresca, yogur y jugo
- Cubos de melón con una tajada de pavo
- Rodajas de plátano con manteca de maní
- Una taza de puding bajo en grasa mezclado con galletas de harina de trigo entero deshechas
- Sándwiches hechos con carnes o manteca de maní
- Huevos duros con una tajada de pan de trigo entero
- Palitos de vegetales (de zanahoria, apio) con salsa baja en grasa
- Hormigas en una ramita: Manteca de maní sobre apio y pasas de uvas
- Tajadas de tomate con queso muzzarella
- Humus y pedazos de pita
- Palomitas hechas a la microonda con queso parmesano rayado (para niños tres anos y más viejo)
- Rodajas de pizza sobrante
- Mini pizzas: Cubra la mitad de un mufin inglés con salsa de tomate y queso muzzarella encima
- Tortilla de harina de trigo entero con salsa

Otras ideas para bocados que me gustaría probar:

bocados

Copyright 2007 KERA

Soluciones para los Bocados

Cómo Elegir y Comprar los Bocados

- Compre solamente bocaditos saludables, como las frutas y vegetales.
- Antes de ir a comprar, hable con sus niños y dígales qué conducta espera y qué bocadito pueden esperar, si hay alguno.
- Lleve bocaditos con usted cuando va a citas o de compras.
- Provea bocaditos que son fáciles de comer.
- Use los bocaditos para reemplazar a los grupos de comida que sus niños no están recibiendo.
- Haga que los bocaditos sean pequeños, luego déle más si el niño se lo pide.
- Decida qué bocaditos va a permitir, y cuándo, Dígale las reglas y haga que se cumplan.

Ideas para el Momento de los Bocados

- Para un bocadito, ofrezca dos o tres ingredientes para elegir.
- Siga un horario y una rutina para los bocaditos.
- Los bocaditos son buenos hasta una o dos horas antes de la comida.
- Los bocaditos son para el hambre, no para premiar o calmar emocionalmente.
- ¿Pregúntese, tiene su niño realmente hambre como dice que tiene, o tiene sed, o sólo necesita atención?
- Anticipe el llanto y el berrinche enseñando al niño frases para usar, como "Tengo hambre" o "No me gusta esto."
- No soborne a los niños para lograr que coman sus bocaditos.
- Si no les gusta lo que les ofrece, dígales está bien porque muy pronto tendrán una comida, no se deje convencer con sus lamentos.
- Tome tiempo para enseñar a su niño porqué, cuándo y dónde los bocaditos son apropiados.
- Deje que el niño le ayude a preparar el bocadito. Es más probable que lo coman cuando ayudan a prepararlo.
- Sea constante con sus niños. Si les dice que no pueden comer cierta comida, cumpla su palabra.

soluciones

Copyright 2007 KERA

Hechos Sobre las Bebidas

Agua
- El agua es el nutriente más importante para el cuerpo.
- Uno puede vivir más tiempo sin comida que sin agua.
- El cuerpo es mayormente agua y la usa rápidamente.
- Todos los líquidos no son iguales-algunas bebidas eliminan el líquido.
- El agua es la bebida de la elección para todlers y preescolares sanos.

Jugo
- Demasiado jugo puede causar diarrea y caries dentales.
- El jugo es principalmente azúcar natural. Manda al cerebro del niño el mensaje de que está lleno y puede quitarle el apetito.
- El jugo no tiene los mismos nutrientes que la fruta entera.
- Los niños no deben tomar más de seis onzas de jugo por día.
- Muchos jugos son realmente bebidas azucaradas con una pequeña porción o nada de jugo. La etiqueta debe decir "100% jugo" para no tener azúcar agregada.

Gaseosas y bebidas azucaradas
Bebidas deportivas
- Tienen mucha azúcar (carbohidratos) y calorías
- Tienen ácidos que pueden corroer los dientes
- Son solamente otro tipo de bebida gaseosa
- Úselas sólo cuando el niño ha estado haciendo mucho ejercicio continuo por 90 minutos o más.

Hay una conexión directa entre las bebidas azucaradas y la obesidad infantil.
- Las gaseosas no tienen nada, todas las calorías que tienen provienen del azúcar.
- Bebidas con cafeína tienden a deshidratar a la persona y están asociadas a la falta de atención, hiperactividad y somnolencia en los niños pequeños.
- La cafeína también produce adicción.

Bebidas para reemplazar electrolitos
Como el Pedialyte® (para infantes o todlers) es para ciertos niños con ciertos problemas de salud y no deben ser usados sin la recomendación del médico del niño

bebidas

Copyright 2007 KERA

¿Qué Bebida es la Mejor?

Direcciones: Use las etiquetas de nutrición de las bebidas para determinar la cantidad de azúcar, grasa, calorías y nutrientes para cada bebida.

Bebida	Azúcar	Grasa	Calorías	Fibra	Nutrientes
100% Jugo de Naranja					
Bebida de Naranja					
Soda de Naranja					

¿Cuál elegiría para servir a su niño? _____

Copyright 2007 KERA

Leche

- La leche es vital para tener huesos y dientes fuertes.
- La leche completa tiene mucha grasa y puede aumentar las calorías.
- La leche desgrasada tiene todos los nutrientes de la leche completa pero sin la grasa y tiene menos calorías.
- Los todlers y preescolares necesitan 2 tazas de leche por día. La leche demasiado pequeña demaqsiado leche.

Edad	Leche	Cantidad
Menos de 12 meses	Sólo leche de pecho o fórmula	Varía
Edad: 1-2 años	Leche entera solamente	Sólo 2 tazas por día
2 años y mayores	Sólo leche desgrasada o al 1%	Sólo 2 tazas por día

Alergias a la Leche

- Consulte con un médico o nutricionista para la dieta del niño
- Fuentes alternativas de calcio y vitamina D:
    - o Jugos reforzados con calcio
    - o Panes reforzados con calcio
    - o Otros productos reforzados con calcio y vitamina D
    - o Soja
    - o Sardinas
    - o Higos
    - o Ruibarbo
    - o Nueces
    - o Naranjas
    - o Frijoles

leche

Copyright 2007 KERA

Equilibrio de la Energía

Para mantener el equilibrio de la energía

- Servir porciones pequeñas de comidas que tienen mucha grasa y porciones grandes de frutas y vegetales.
- Enseñe a los niños a sentir cuando están satisfechos, preguntándoles si tienen hambre o sed antes de servirles un bocadito.
- Substituya con comidas más bajas en grasa y nutritivas que otras.
- Prepare con anticipación bocaditos nutritivos para llevarlos cuando sale de la casa.
- Limite el tiempo para la TV, computadora y juegos de video a menos de dos horas por día.
- Asegure que su niño tenga actividad por un mínimo de una hora a lo largo del día.
- Pida a sus niños que ayuden a limpiar la casa, déjelos barrer, recoger y limpiar.
- Permita que su niño coma comidas y bocaditos ricos en calorías y grasa cuando su niño hace mucha actividad, como los días en que juega fútbol, y comidas bajas en calorías y grasas cuando su actividad es menor.

Dietas

- Las dietas pueden ser peligrosas para los niños en desarrollo y los que están creciendo.
- Las dietas pueden dañar el desarrollo del cerebro, originar problemas de salud para toda la vida y causar una formación impropia de los huesos y la dentadura.
- Solamente un médico puede poner un niño a dieta, y entonces debe ser supervisada muy cuidadosamente.
- En lugar de la dieta, sirva comidas bajas en grasa y porciones de tamaño apropiado.
- Mientras su niño crece, su altura aumentará pero su peso será el mismo hasta que alcance el peso que es normal para su edad y su altura.

Recuerde que usted decide qué (tipos de comida y porciones), dónde y cuándo se sirve la comida ¡Su niño decide cuánto puede comer!

equilibrio de la energían

Copyright 2007 KERA

Calorías

¿Qué es una caloría?
- Las calorías vienen de las comidas que comemos.
- Las calorías son usadas por el cuerpo como energía.
- Cuando más activo uno es, más calorías quema.
- Juegos como la mancha por treinta minutos hora quemarán alrededor de 100 calorías.
- Cuando no usamos todas las calorías ingeridas, el cuerpo las almacenará como grasa.

Usando las Calorías
- Cuando ingiere más calorías de las que usa, gana peso.
- Cuando ingiere menos calorías de las que usa, pierde peso.
- La meta es el equilibrio: usar todas las calorías ingeridas, pero nada más.

Total de calorías necesarias por día:
- Todlers (1-3 años): 1000 - 1400 calorías
- Preescolares (4-6 años): 1200 - 1800 calorías

- En general, menos del 30 por ciento de las calorías diarias deben venir de la grasa para niños sobre dos años de la edad.
- La toma de la caloría varía basado en una edad de niño, el nivel del sexo y la actividad.
- Para más información, vaya a mypramid.gov.

calorías

Copyright 2007 KERA

¿Qué pasa en la escuela?

Ideas para los padres

- Avise a los maestros si su niño tiene algún problema con las comidas.
- Informe por escrito a los maestros sus preferencias en las comidas por razones culturales y religiosas.
- Sea flexible para acomodarse a los cambios de rutina de las comidas y bocaditos.
- Tenga una reunión con el maestro si está preocupado/a sobre las prácticas de nutrición en el programa de la escuela.
- Entienda que las preferencias relacionadas a la alimentación y la comida no pueden ser garantizadas si interfieren con la enseñanza o causa dificultades con otros niños.
- Advierta a los maestros sobre cualquier alergia que el niño tiene a ciertas comidas.

Ideas para los maestros

- Informe a los padres sobre cualquier cambio en los hábitos de alimentación.
- Cuando sea posible siga el pedido de los padres relacionado a sus niños.
- Diga a los padres si el pedido – como darle la mamadera a un niño de dos años o servirle sólo una comida a un niño - no puede ser realizado y por qué.
- Ponga un aviso sobre las alergias a las comidas o preocupaciones sobre la salud relacionadas a la comida para que los substitutos y otras personas puedan verlo cuando estén preparando las comidas.
- Acceda a las prácticas culturales relacionadas con las comidas para los niños.
- Presente un informe positivo relacionado a las comidas apropiadas, nutritivas, para los niños.
- Explique cómo funciona el estilo familiar con niños pequeños, y enfatice los beneficios para los padres y cuidadores.

la escuela

Copyright 2007 KERA

Bingo del Equilibrio de la Energía

Un bocadito de fruta rica o vegetal	Un substituto saludable para el helado	Un bocadito saludable pare llevario con uno
Algo activo que un niño puede hacer en lugar de mirar TV, juegos de video o usar la computadora	ESPACIO LIBRE	Una forma de ayudar a los niños a ser activos
Una manera para que la familia sea activa después de la comida	Una forma de incluir a los niños en la preparación de las comidas y bocaditos	Un ejemplo de juguetes o equipo que puede tener en casa para estimular la actividad (como un bicicleta)

Una cosa nueva que haré esta semana para ayudar a mi niño a mantener el Equilibrio de Energía es:

Copyright 2007 KERA

Actividad y Salud Física para Niños Pequeños
Niños Activos

Beneficios del ejercicio y balance de la energía en los niños
El ejercicio:
- Ayuda a los niños a crecer con huesos fuertes
- Disminuye la presión arterial
- Puede reducir la ansiedad y la depresión
- En niños obesos puede mejorar la condición física y el peso
- Está conectado a una confianza más firme en sí mismo
- Puede disminuir los síntomas de enfermedades como al asma y los problemas cardiovasculares en niños
- Mejora la función cognoscitiva
- Las actividades deportivas en grupo mejoran los hábitos sociales

Los niños activos:
- son más saludables
- son más capaces emocionalmente y socialmente
- mantienen un peso saludable

niño activo

Promoviendo la Actividad de los Niños
Infantes
- Deben explorar su mundo y desarrollar habilidades por medio de la actividad y la interacción con los cuidadores
- Necesitan estar en lugares seguros donde puedan moverse sin restricción por largos periodos

Todlers
- Necesitan por lo menos 90 minutos de juego activo por día durante todo el día

Preescolares
- Necesitan por lo menos dos horas de juego activo por día durante todo el día

Copyright 2007 KERA

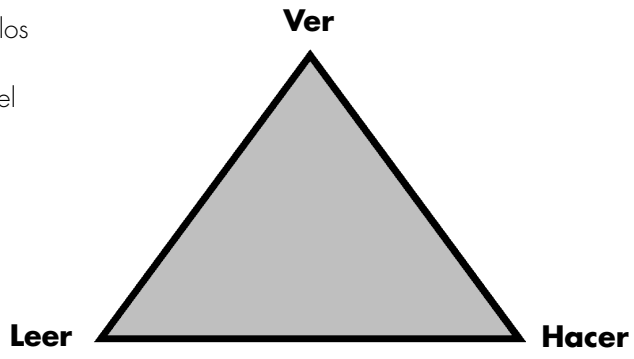
Hora de la Pantalla

La televisión, radio, juegos de video, computadoras, videos y toca CDs son todos entretenimientos que se encuentran ahora en la mayoría de los hogares de los niños pequeños. ¿Son usados como elementos educativos o como niñeras para los niños? Muchas investigaciones han indicado que hay una relación entre la obesidad del niño y la TV, las computadoras y los juegos de video. Los niños que continuamente están involucrados con la tecnología son aquéllos que comen más y se mueven menos. La investigación indica que los niños que miran TV mientras comen no se dan cuenta cuando tienen hambre o cuando están satisfechos.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que no debe haber hora para la televisión o computadora para niños menores de dos años, y no más de dos horas para aquellos mayores de dos.

Modelo Ver-Leer-Hacer*

- **VEA** con su niño un show para niños que incluye movimiento, y muévase con ellos.
- **LEA** un libro y haga lo que hacen los personajes. Deje de leer en el medio y anímelos a que se pongan de pié y actúen.
- **HAGA** algo gracioso y activo relacionado al show. Si están viendo un show sobre el océano pretenda que los niños son peces y haga que naden por el agua!



Computadoras y juego de video

- Limite la cantidad de tiempo que su niño puede pasar con la computadora.
- Ponga una alarma por 10 minutos. Cuando suena, póngala por 10 minutos más y dígale al niño que ahora debe caminar, correr, bailar, jugar con la pelota hasta que suene la alarma otra vez.

Radio y toca CDs

- Haga tiempo para tocar su música favorita y baile con su niño.
- Entregue pañuelos, matracas, ollas o cucharas y toquen al ritmo de la música.

**Esta Información está recomendada por el Departamento Listo para Aprender de PBS.*

hora de la pantalla

Copyright 2007 KERA

Hora de la Pantalla para su Niño

Piense en cuánto tiempo su niño pasa frente a la televisión, con los juegos de video o con la computadora en un día normal. Coloree cada bloque de tiempo que su niño pasa usando la pantalla. Luego, coloree los bloques de tiempo cuando su niño está activo. Calcule para cada día la cantidad total de tiempo que su niño pasa frente a la pantalla o haciendo actividad.

Mañana		Tarde		Noche	
6:00-7:00 am		12:00-1:00 pm		6:00-7:00 pm	
7:00-8:00 am		1:00-2:00 pm		7:00-8:00 pm	
8:00-9:00 am		2:00-3:00 pm		8:00-9:00 pm	
9:00-10:00 am		3:00-4:00 pm		9:00-10:00 pm	
10:00-11:00 am		4:00-5:00 pm		10:00-11:00 pm	
11:00-12:00 pm		5:00-6:00 pm		11:00 pm-12:00 am	

Las horas totales de la pantalla: _____

Las horas totales de la actividad: _____

Copyright 2007 KERA

¡Muévete!

Ideas de movimiento con los niños
Si los niños son muy activos por una hora al día, esto puede:

- Prevenir la obesidad
- Aumentar el rendimiento en la escuela
- Mejorar el desarrollo del cerebro y la función cognoscitiva
- Ayudar al crecimiento de los huesos
- Mejorar el desarrollo social y emocional

¿Cómo conseguir que los niños se muevan?

- Apague la TV, la computadora y los juegos de video.
- Exija que los niños salgan a jugar afuera o usen juegos activos en la casa.
- Llévelos al parque.
- Proporcione espacio para que se muevan en el piso y bailen.
- Camine con ellos.
- Establezca una rutina diaria de actividad para toda la familia.

¡muévete!

Copyright 2007 KERA

Ideas Para la Actividad de los Infantes

- Coloque a los bebés en el piso sobre una sábana y déjelos que hagan actividad boca abajo.
- La actividad boca abajo no debe ser hecha después de comer.
- Permita a los bebés mucho tiempo sobre el piso para dar vueltas, gatear y más tarde caminar.
- Limite el tiempo en las mecedoras para bebés y asientos para infantes.
- Juegue juegos activos, como tirar la pelota o gateando con su bebé.
- Amarre campanitas o sonajeros a un Velcro® o elástico y póngalo en los pies del bebé para animarlo a que patee.
- Coloque móviles altos para que su bebé pueda tocar las figuras cuando levanta sus brazos.
- Siga al bebé gateando alrededor, y luego gatee frente al bebé para jugar siguiendo al líder.
- Coloque una sábana sobre un juguete y estimule al bebé a que lo busque.
- Coloque un juguete fuera de su alcance y anime al bebé a gatear o tirarse para agarrarlo.
- Juegue a las escondidas.
- Baile con el bebé en sus brazos. Pronto, el bebé bailará la música con usted.

infantes

Copyright 2007 KERA

Ideas Para la Actividad de los Todlers

Todlers y Preescolares

- Compre pelotas de diferentes tamaños.
- Haga caminos y ponga almohadas como obstáculos.
- Juegue a las "escondidas."
- Toque música y baile con su niño.
- Para la mayoría de las noches, haga planes para caminar con la familia.
- Vayan juntos al parque.
- Ponga videos que estimulan el movimiento en los niños.
- Los todlers necesitan 90 minutos de actividad física todos los días.
- Los preescolares necesitan varias horas de juego y actividad física todos los días.
- Los todlers y los preescolares no deben sentarse quietos por más de 60 minutos cada vez.
- Camine en puntas de pie, camine, brinque, corra y salte con su todler.
- Jueguen "Siguiendo al líder" alrededor de la casa.
- Practique la forma como caminan diferentes animales.
- ¡Baile, baile, baile!
- Haga una barra para equilibrio económica usando un pedazo de madera. Elija una que sea más ancha que 2" x 4" y póngala sobre el suelo para que los todlers caminen sobre ella. Conforme van mejorando cambie a una de 2" x 4" que sea más exigente.
- Déle juguetes para empujar para que el todler pueda caminar y empujar al mismo tiempo.

todlers

Copyright 2007 KERA

Ideas Para la Actividad de los Preescolares

- ¡Baile, baile, baile!
- Juegue a las "Escondidas."
- Juegue "Luz roja, luz verde." (Cuando dice "luz verde" y se aleja del niño, él puede correr. Cuando usted da la vuelta y dice "luz roja," él debe pararse).
- Juegue "Simón dice." Recuerde decir cosas que estimulen la actividad como "toca los dedos de tus pies" o "salta arriba y abajo."
- Camine mientras su niño monta bicicleta.
- Haga burbujas de jabón para que el niño las agarre, después deje que él sople los globitos.
- Usando agua haga un charquito de barro afuera en un área con tierra y deje que el niño salte, salpique y juegue.
- Entréguele dos platos de papel o pedazos de papel y déjelo que patine con música en los cuartos sin alfombra.
- Infle globos y después junto con su niño eviten, sin agarrar los globos, que se caigan al suelo.
- Corte la parte de arriba del envase de un galón de leche y cubra los bordes con cinta adhesiva para que no sea filosos. Luego tire pelotas de tenis y deje que su niño trate de cazarlas con el envase.
- Juegue "Siguiendo al líder."
- Salte la soga con su niño.
- Recuerde las viejas canciones infantiles con movimientos como "London Bridge" y "Ring around the Rosie?" A los niños les gusta el ritmo y el movimiento, y las canciones también preparan a los niños para la lectura.

preescolares

Copyright 2007 KERA

Notas:

notas

Copyright 2007 KERA

Sitios en la Web Sobre Nutrición y Preparación Física para Niños:

- **5 a day!** http://www.fruitsandveggiesmorematters.org
  Este sitio tiene información, juegos y actividades para adultos y niños sobre la importancia de comer cinco porciones de frutas y vegetales por día, e ideas para hacer de esto una parte de su consumo diario de alimentos.
- **Eat Smart Play Hard:** http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardkids/
  Patrocinado por USDA, este sitio tiene juegos, actividades e información sobre actividades y nutrición. Hay tarjetas electrónicas en la Internet, hojas para colorear, canciones, tesoros para descubrir en la tienda de comestibles, porciones de video, juegos en línea y mucho más.
- **Food Pyramid for Kids!** http://www.mypyramid.gov/kids/index.html
  Este sitio tiene información sobre la más reciente pirámide de alimentos para niños. Enseña sobre la pirámide usando juegos, actividades y materiales disponibles en el sitio.
- **Dole 5 a day:** http://www.dole5aday.com/Kids/K_Index.jsp
  Este sitio bilingüe tiene juegos, canciones, videos rap, recetas y actividades para estimular a los niños a comer cinco porciones de vegetales y frutas por día.
- **Nutrition Explorations:** http://www.nutritionexplorations.com/kids/activities-main.asp
  Este sitio del Consejo Nacional de Productos Lácteos ofrece mucha información para niños y adultos incluyendo actividades y juegos buenísimos.

sitios en la web

Copyright 2007 KERA

Sitios en la Web Sobre Nutrición y Preparación Física para Padres y Cuidadores de Niños

- **American Academy of Pediatrics Sites on Physical Activity:** http://www.aap.org/healthtopics/physact.cfm
  Esta es una lista de sitios para padres, que enfatiza la importancia de la actividad física para los niños.
- **Family Day:** http://www.casafamilyday.org/
  El Centro Nacional de la Adicción y Abuso de Substancias con muchas otras organizaciones patrocina el Día de la Familia para estimular a las familias a comer juntos como si fueran una sola familia.
- **Kids Health** http://www.kidshealth.org/parent/
  Este sitio es patrocinado por la Fundación Nemours y tiene una gran cantidad de información sobre la alimentación de los niños pequeños y los problemas comunes que encuentran los padres.
- **NAEYC:** http://www.naeyc.org
  La Asociación Nacional para la Educación de los niños pequeños tiene muchos recursos para padres y maestros sobre nutrición y la condición física saludable de los niños.
- **The Food and Nutrition Information Center:** http://fnic.nal.usda.gov/nal_display/index.php?tax_level=18info_center=4
  Patrocinado por USDA, este sitio provee información sobre nutrición y condición física saludable para niños y adultos. Puede encontrar información e ideas para ayudar a su niño a vivir un estilo de vida saludable.
- **Cooking with Children:** http://www.pbs.org/parents/parenthelpers/cooking.html
  PBS le da ideas y guías para cocinar con su niño. También encontrará juegos e ideas relacionados a los preescolares y la cocina.
- **Nutrition Café:** http://www.exhibits.pacsci.org/nutrition/nutrition_cafe.html
  Haga un plan para la comida de su niño y - basándose en la edad y sexo - entérese cuántas calorías y contenido nutritivo proveen las comidas.
- **Gerber:** http://www.gerber.com/home
  Gerber ofrece información sobre la nutrición e ideas para los padres de infantes y todlers.
- **Virtual Cafeteria:** http://studentnutrition.cfbisd.edu/content/story.aspx?type=customcontent&sid=1034036
  Patrocinado por un distrito escolar de Texas, donde usted puede elegir las comidas y ponerlas en la bandeja del niño para ver el valor total de calorías y el valor nutritivo. El distrito provee menús para las escuelas pero usted puede usarlo fácilmente para ver lo que está comiendo su niño.

sitios en la web

Copyright 2007 KERA

Libros Sobre Nutrición y Preparación Física para Niños

Gregory, the Terrible Eater by Mitchell Sharmat, Ariane Dewey (Illustrator), Jose Aruego (Illustrator), 1984.
Para niños de tres años y mayores. El libro cuenta la historia de una cabra pequeña que es exigente para comer y de sus padres.

Eat Healthy, Feel Great by William Sears, Martha Sears, Christie Watts Kelly, Renee W. Andriani (Illustrator), 2002.
Edades: Preescolares y mayores. Tiene recetas e información sobre la alimentación saludable para que padres y niños las disfruten juntos.

Physical Fitness by Alvin Silverstein, Dr. Alvin Silverstein, Laura Silverstein Nunn, 2002.

Babar's Yoga for Elephants (Babar Series) by Laurent de Brunhoff, 2002.
Edades: tres y mayores. Este libro enseña las bases del yoga en forma entretenida e interpersonal.

What's for Lunch? by Ann Garrett and Stephanie Peterson, 1999.
Edades: tres y mayores. Este libro explora lo que la gente alrededor del mundo come en el almuerzo.

Los siguientes libros para infantes y todlers exploran bocaditos de diferentes culturas. Tienen figuras coloridas y proveen las palabras en el lenguaje apropiado para las comidas.

First Book of Sushi (World Snacks) by Amy Wilson Sanger, 2001.

Yum Yum Dim Sum (World Snacks) by Amy Wilson Sanger.

Hola Jalapeño (World Snacks) by Amy Wilson Sanger.

Let's Nosh (World Snacks) by Amy Wilson Sanger.

Mangia! Mangia! (World Snacks) by Amy Wilson Sanger.

A Little Bit of Soul Food (World Snacks) by Amy Wilson Sanger.

libros

Copyright 2007 KERA

Libros Sobre Nutrición y Preparación Física para Padres y Cuidadores de Niños

The Family Nutrition Book: Everything You Need to Know About Feeding Your Children From Birth through Adolescence, by William Sears, 1999, Little, Brown.

The Yale Guide to Children's Nutrition by William Tamborlane (paperback) Yale University Press.

Healthy Foods, Healthy Kids: A Complete Guide to Nutrition for Children from Birth to Six Year Olds by Elizabeth Ward (paperback), Adams Media.

First Meals: The Complete Cookbook and Nutrition Guide, by Annabel Karmel, 2004, DK Publishing.

Secrets of Feeding a Healthy Family, by Ellyn Satter, 2006, Keley Press.

365 Activities for Fitness, Food, and Fun for the Whole Family, by Julia Sweet, 2001, McGraw-Hill.

libros

Copyright 2007 KERA

pequeños bocaditos, grandes pasos

Un estudio reciente del National Heart, Lung and Blood Institute mostró que los padres y niños que recibieron educación sobre la nutrición desarrollaron hábitos más saludables y hicieron elecciones mejores que sus compañeros. Los hábitos de alimentación y ejercicios se forman en la infancia temprana del niño. La comprensión de cómo ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables ayudará a construir una buena base en su niño o los niños a su cuidado antes de que desarrollen una conducta y hábitos que conducen a una salud débil y a la obesidad.

pequeños bocaditos, grandes pasos es lo más moderno en una serie de talleres de educación para el cuidador y los padres y es un recurso de Ready for Life, diseñado para dar a los adultos las herramientas que necesitan para criar hijos que estén socialmente y emocionalmente listos para triunfar en la escuela y en la vida.

pequeños bocaditos, grandes pasos identifica los conceptos básicos de una alimentación saludable y los hábitos de ejercicios para los infantes hasta los cinco años, enfatizando la influencia de los padres y el cuidador sobre la conducta y elección mientras enfoca cinco áreas precisas.

- Alimentando a su niño
- Tamaño y control de las porciones
- Bebidas y bocaditos
- Equilibrio de la energía
- Movimientos y ejercicios

Al ofrecer 5 módulos completos de entrenamiento de una hora para padres y cuidadores, *pequeños bocaditos, grandes pasos* es una experiencia interactiva, con la ayuda de un video que ayuda a los adultos a entender el papel que tienen al proporcionar alimentación y ejercicios para sus niños.

Para más información sobre otros materiales del currículo y oportunidades de entrenamiento, entre en contacto con Ready for Life, 3000 Harry Hines Blvd., Dallas, TX 75201 ó visite nuestro sitio en la web: www.readyforlife.org.

La provisión de fondos para *pequeños bocaditos, grandes pasos* fue posible en parte por la National Recreation Foundation.

Copyright 2006 KERA

KERA kids

ready for life