

# Comidas Saludables de Verano Para Niños

Los juegos de pelota, comidas, fiestas. El verano ha llegado con comidas favoritas de nuestros hijos. Sin embargo, comidas de verano, para muchos, desde piernas de pavo, la barbacoa, helados y hot dogs- son los desastres dietéticos. ¿Los niños pueden comer sano, y aún así disfrutar de sus comidas favoritas de verano? Sí, se puede tener hamburguesas, hot dogs, dulces hielo crema y postres -, si se usan bien.

**Comida Saludable Regla # 1:** Vamos a comer dulces, dice Sarah Krieger, MPH, RD, LD, dietista en St. Petersburg, Florida, y una Asociación Dietética Americana (ADA), la portavoz. "Es realmente importante para el tratamiento de dulces como cualquier otra comida, para tener un poco cada día. Así es como los niños desarrollen una relación sana con los dulces."

**Comida Saludable Regla # 2:** Asegurar de quemar las calorías, dice Elisa Zied, MS, RD, una consultadora de nutrición en Nueva York, y autor del libro Alimentar a Su Familia Correcta, y portavoz de la ADA. En un carnaval, "si sus hijos quieren una torta de embudo o un corn dog, ir por ello", Zied WebMD. "No quiero que se sientan privados. Sube la actividad de esa semana o ese día para que lo puedan quemar." Ella también enseña a los niños a compartir comidas dulces y grasosas - para que todos tengan un gusto, pero no en exceso.

**Comida Saludable Regla # 3:** "Ser un buen modelo poniendo el ejemplo, dice Sheah Rarback, MS, RD, directora de nutrición del Centro Mailman para el Desarrollo Infantil de la Universidad de Miami Escuela de Medicina. "Exponer a los niños a comidas saludables - o al menos las versiones más saludables, " Si tu lo comes, sus hijos también lo comen."

## Estos son algunos consejos saludables para las comidas favoritas de los niños en Verano:

### Nachos y Quesadillas

- ☀ Comience con pan de trigo fritos y tortillas para obtener fibra adicional, a continuación, añadir sus ingredientes favoritos. Si se hace correctamente, puede introducir un montón de verduras, calcio proteínas, y fibra en estos bocadillos.
- ☀ Crea tu propio plato de Nacho, Rarback sugiere. "Los mejores nachos con frijoles, salsa, guacamole, y fundir queso bajo en grasa sobre todo. Los niños les encanta ese tipo de carbohidratos saludables." Mezcle un poco de crema agria libre en la parte superior si lo desea.
- ☀ Puré de verduras diferentes - luego caer en un baño de chips, o utilizarlo como cobertura. Sus hijos no sabrán la diferencia.
- ☀ Quesadillas son otro favorito de los niños. Las mejores tortillas de trigo integral con frijoles, queso bajo en grasa, vegetales (como el morrón rojo y verde, pimientos, maíz, cebollas verdes, espinacas, champiñones) y pollo. En el lado, tienes el cuarteto clásico - con poca crema agria, lechuga, salsa, guacamole - también saludable.

### Hamburguesas

- ☀ Esta comida de todos los Estados Unidos ha sido siempre un problema - lleno de grasa, sodio y colesterol. La buena noticia es, usted puede mejorar la nutrición mediante tomando decisiones sabias.
- ☀ Si las hamburguesas son hechas en la parrilla, lo mezclamos. Utilizar un medio de carne magra y un medio pavo-suelo. Añadir un poco de puré de manzana o clara de huevo para la jugosidad extra, Krieger sugiere. Ingredientes divertidos - ralladura de limón o naranja, pimienta negra, salsa de barbacoa y piña. Una rodaja de un tomate de verano y algunos frescos del jardín de lechugas encabeza el sabor.
- ☀ Hamburguesas con verduras congeladas en los bollos de trigo entero son otra buena opción. Trate de asar a la parrilla, y tostar el pan, también. Muchas de las fijaciones incrementan los sabores que mas se disfrutan.
- ☀ Hacer cambio: Las pechugas sin piel a parrilla con verduras, cebollas, pimientos, zanahorias, calabaza, berenjena. "Sabes ricas con un poco de aceite de oliva", dice Zied. "Servir cortado en trozos pequeños, o con un poco de queso derretido sobre pan tostado francés"

### Waffles y Panqueques

- ☀ Esta comida para el desayuno clásico es divertido para los niños. Se hace más fácil con el grano congelado, entero, reducido en grasa. Los Ingredientes impulsan la nutrición: puré de manzana natural, arándanos, plátanos y fresas en rodajas, y un jarabe claro, sugiere Zied.
- ☀ Otro clásico: huevos revueltos mezclados con queso rallado bajo de grasa, tomates, espárragos, champiñones (o verduras sean cuales sus niños les gusta).
- ☀ Huevos batidos en taza: Tome una pieza de pan de trigo integral, se rompen en una taza, cubriendo con la mezcla de huevo cocido. Y listo.

### Sandía y Otras Frutas o Verduras Divertidas

- ☀ No hay duda de que la sandía es buena para los niños-con su alta concentración de licopeno, un importante antioxidante para combatir enfermedades. La sandía tiene 92% agua y 8% de azúcar. La dulce de la sandía les da a los niños gran satisfacción.
- ☀ Asegúrese de que las cuñas de sandía llegar a su mesa. Pero no se ahí. Un plato o tazón de otras frutas de temporada - arándanos frescos, fresas, cerezas, duraznos, ciruelas - también son combinaciones deliciosas y nutritivas.
- ☀ Taub-Dix sugiere poner el tazón de fruta en el congelador, y servirlo congelado. Su hijo de 13 años de edad, Jesse, prefiere sus frutas en líquidos. "Los niños prefieren el líquido de fruta mejor que congelada".
- ☀ Introducir a los niños a verduras divertidas, también, dice Rarback. "Edamame es divertido para comer, ya que salen los granos de soja fuera de la vaina. Es interesante. Pero, ¿la mayoría de los niños lo han intentado alguna vez?" Incluya frijoles de soja en platos de verduras crudas, junto con zanahorias, apio, puntas de espárragos, tomates cereza- nutritivos como el humus o yogur bajo en grasa.

# Comidas Saludables de Verano Para Niños

Prueba Final – Junio 2012

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunos de los peligros de comer a la carrera y la forma de crear mejores opciones de alimentos para su / su familia.

1. Déjelos comer dulces. Es muy importante para tratar dulces como cualquier otro alimento.

Verdadero o Falso

2. Asegúrese de quemar las calorías. Darle vida a la actividad de la semana o el día para lograr quemar esas calorías.  
\_\_\_\_\_ Alimentos dulces y grasosas - para que todos tengan un gusto, pero nadie come en exceso.

3. Sea un buen ejemplo. Exponer a los niños a comidas saludables - o al menos las versiones más saludables de sus favoritos. si tú lo comes, tus hijos se los comerá.

Verdadero o Falso

4. \_\_\_\_\_ Y tortillas aportan fibra extra, a continuación, añadir sus ingredientes favoritos. Si se hace correctamente, puede colarse un montón de verduras, calcio proteínas, y fibra en unos nachos aperitivos.

5. Para uso \_\_\_\_\_ una media-carne magra y un medio pavo-suelo. Añadir un poco de puré de manzana o clara de huevo para la jugosidad extra.

6. Cocine las pechugas de pollo en la parrilla sin piel y un montón de \_\_\_\_\_, cebollas, pimientos, zanahorias, calabaza, berenjena. Ponerle un poco aceite de oliva y servir cortados en trozos pequeños - o con un poco de queso derretido sobre pan tostado francés.

7. El \_\_\_\_\_ de waffles o pancakes puede aumentar la nutrición: puré de manzana natural, arándanos, plátanos y fresas en rodajas, y un jarabe claro.

8. No hay duda que la sandía no es bueno para los niños. La sandía es 92% agua y 8% de azúcar y el dulce favorito de los niños.

Verdadero o Falso

9. Un plato o tazón de otras frutas de estación - arándanos frescos, fresas, cerezas, duraznos, ciruelas – hacen una buena combinación. O mezclar fruta congelada en un líquido.

Verdadero o Falso

10. Introducir a los niños a las verduras divertidas. \_\_\_\_\_ es divertida para comer, ya que salen los granos de soja fuera de la vaina. Incluya frijoles de soya en platos de verduras crudas, junto con zanahorias, apio, puntas de espárragos, tomates cereza y salsas nutritivos como el humus o yogur bajo en grasa.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

---

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

### **Junio 2012 - Comidas Saludables de Verano Para Niños**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES  
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa

