

Alimentando a Los Niños

COOKING MATTERS®

Los niños necesitan una variedad de alimentos para mantenerse sanos y en crecimiento.

¿QUÉ DEBE COMER MI HIJO?





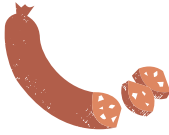




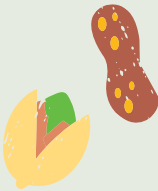


- Si tiene un bebé, estos deben continuar tomando leche materna o fórmula hasta que tengan al menos un año. Es importante ofrecerle comidas nutritivas de todos los grupos de alimentos a partir o alrededor de los 6 meses. Esto les da los nutrientes que necesitan para crecer y desarrollarse.
- Si tiene un niño mayor, una variedad de comidas de todos los grupos de alimentos ayudará a los niños a desarrollar el cuerpo adecuado para ellos. Las preferencias alimenticias tempranas influyen en las elecciones alimentarias posteriores.
- Sirva meriendas nutritivas para asegurarse de que los niños coman muchas frutas y vegetales. Mantenga las meriendas pequeñas y no demasiado cerca de las comidas.
- Las cantidades y los tipos de alimentos que comen los niños a lo largo del día varían. ¡Eso está bien! Elija alimentos para que cada bocado cuente.

CONSEJO

Puede usar herramientas de planificación de comidas como MyPlate para ayudar con la variedad o para obtener más información sobre recomendaciones que se ajustan a las necesidades de su familia.



PRUEBE ALGUNOS DE ESTOS INTERCAMBIOS...

<p>Cereal Con Azúcares Añadidas</p> 	<p>Productos De Frutas Con Azúcares Añadidas</p> 	<p>Vegetales Fritos</p> 	<p>Merienda Alta En Sodio</p> 	<p>Carnes Altas En Sodio</p> 	<p>Bebidas Con Azúcares Añadidas</p> 
<p>...POR ESTOS</p> <p>Cereal Con Un Mínimo De Azúcares Añadidas</p> 	<p>Fruta (P. ej., enlatada en jugo 100% natural)</p> 	<p>Vegetales Rostizados</p> 	<p>Nueces</p> 	<p>Carnes Magras Molidas</p> 	<p>Bebidas Sin Azúcar</p> 



? ¿CUÁNTA COMIDA DEBE COMER MI HIJO CADA DÍA?

- Los bebés, los niños pequeños y los niños más grandecitos tienen estómagos pequeños y necesitan comer porciones pequeñas varias veces al día para obtener la energía y los nutrientes que necesitan para crecer y prosperar.
- La cantidad exacta que su hijo necesita variará según el sexo, la edad, los brotes de crecimiento, el nivel de actividad y la etapa de desarrollo. Es normal que la cantidad que comen cambie día a día.
- Los cuidadores pueden ayudar a los niños a aprender a comer cuando tienen hambre y detenerse cuando se sienten llenos.



¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO A COMER LA CANTIDAD CORRECTA PARA ÉL?

1. Planifique comidas y meriendas familiares sentados y dé tiempo y atención a la comida.
2. Permita que su hijo elija qué alimentos y cuánto comer de lo que le sirve.
3. Considere dejar que su hijo se sirva solo y que deje de comer cuando esté lleno.



¿CÓMO HABLO CON OTROS CUIDADORES SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE MI HIJO?

Hay momentos en que otros cuidadores, como familiares, amigos, proveedores de cuidado infantil o maestros, pueden estar alimentando a un niño. Trate estos consejos cuando hable con otros cuidadores sobre cómo alimentar a los niños.

Sea consistente. Es más probable que los niños aprendan conductas alimentarias saludables cuando reciben mensajes similares en el hogar, la escuela o la guardería y en la comunidad. Comparta lo que sabe acerca de cómo quiere que se alimente a su hijo.

Haga que los niños mayores ayuden. ¡Los niños mayores pueden ser excelentes modelos a seguir para ayudar a los más pequeños a comer alimentos para mantenerlos saludables y creciendo!

Hable con su hijo. Si tiene la edad suficiente, discuta las diferentes formas en que otros cuidadores lo alimentan. Notar similitudes y diferencias le permite tener una conversación sobre las prácticas alimentarias de su familia.

Haga preguntas y mantenga una mente abierta.

Evite malentendidos haciendo preguntas con anticipación como “¿Cuál ha sido su experiencia alimentando sólidos a los bebés?” Mostrarle a otros cuidadores que está abierto a sus sugerencias puede ayudar a construir relaciones positivas y permitirle aprender algo nuevo.

Haga un plan. Otros cuidadores pueden tener diferentes formas de alimentar a su hijo. Puede que no esté de acuerdo en todo. Hable acerca de cómo pueden apoyar los muchos aspectos de la alimentación. Tal vez otro cuidador no esté dispuesto a probar un nuevo alimento, pero con gusto se sentará con el niño durante la hora de la comida.

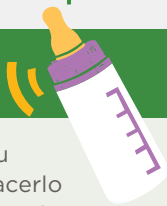


iLO
TIENES!

Alimentos del Primer Año

COOKING
MATTERS®

0-6 MESES



Si es posible, comience a alimentar a su bebé solo con leche materna. Puede hacerlo amamantando o extrayéndose la leche materna. Cuando pueda, haga que otro cuidador comparta las responsabilidades haciendo que lo alimente con un biberón de leche materna.

LA LACTANCIA MATERNA ES BUENA PARA EL BEBÉ...

- Provee al bebé nutrición fácil de digerir y ayuda a que su sistema digestivo crezca.
- Proporciona la cantidad adecuada de nutrientes para el crecimiento y desarrollo de su bebé
- Puede evitar que su bebé se enferme
- Puede proteger a su bebé de problemas de la piel, alergias y aumento excesivo de peso cuando niño

...¡Y TAMBIÉN ES BUENO PARA LOS PADRES Y CUIDADORES O PARIENTES

- Le ayuda a vincularse con su bebé
- Puede generar confianza en la crianza
- Puede ahorrar dinero: la leche materna es gratis
- Puede ahorrar tiempo: no es necesario medir ni mezclar la leche en fórmula

Si la alimentación con leche materna no es una opción, puede alimentar a su bebé con leche humana donada o leches en fórmulas fortificadas con hierro debidamente mezcladas. Se puede ofrecer la leche en fórmula si la leche materna no siempre está disponible. O, la leche en fórmula puede reemplazar la leche materna. Continúe alimentando a los bebés con leche materna o leche en fórmula durante al menos el primer año de vida, y más si lo desea.

6 MESES

Alrededor de los 6 meses, comience a dar a los bebés alimentos sólidos para ayudarlo a crecer y desarrollar un sistema inmunológico fuerte. En este momento de su vida, necesitan alimentos ricos en nutrientes, especialmente ricos en hierro y zinc.

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

- Carnes en puré o desmenuzadas
- Espinacas o vegetales enlatadas o en puré con bajo en sodio
- Cereales integrales fortificados con hierro

RICOS EN ZINC

- Puré de frijoles y lentejas
- Mantequillas de nueces diluidas
- Pollo enlatado bajo en sodio o pescado enlatado bajo en mercurio

RICOS EN NUTRIENTES:

- Huevos revueltos o duros
- Frutas: banana, manzanas al vapor o en puré, bayas
- Vegetales: aguacate, camote al vapor o en puré, judías verdes



CONSEJOS

- Puede darles a los bebés pequeñas cantidades de agua potable en una taza cuando comience con alimentos sólidos.
- La leche de vaca y las bebidas de soya no deben reemplazar la leche materna ni la leche de fórmula durante el primer año. Los bebés pueden comer queso y yogur natural.
- Evite la miel y los alimentos y bebidas no pasteurizadas.
- Evite los azúcares añadidos y los alimentos con alto contenido de sodio.

Cambiando la Imagen de los Alimentos Empaquetados

COOKING MATTERS®

¿Le gusta la conveniencia de los alimentos empaquetados? Pruebe estos consejos para completarlos con otros alimentos que le gusten a su familia o que tenga a la mano.

PAQUETE DE TACOS PARA LA CENA

- Utilice carne molida magra de ternera, pollo o pavo.
- Sustituya la mitad de la carne por frijoles o lentejas.
- Añada vegetales como tomates picados o calabacín rallado.

PIZZA CONGELADA

- Elija una masa integral si está disponible.
- Añada sus propios ingredientes, como pimientos cocidos, champiñones o aceitunas.
- Añada carne cocida sobrante, como pollo o salchichas.

PAQUETE DE MACARRONES CON QUESO

- Añada vegetales frescos, congelados o enlatados a la pasta durante los últimos minutos de cocción.
- Elija versiones integrales cuando estén disponibles.
- Ofrézcalos como guarnición con una proteína y vegetales.

NUGGETS DE POLLO O PALITOS DE PESCADO CONGELADOS

- Compare las etiquetas para ver las grasas saturadas y el sodio.
- Sirva con una ensalada o guarnición de vegetales cocidos.

PAQUETES DE COMIDA “SOLO AGREGUE CARNE”

- Utilice carne molida magra de ternera, pollo o pavo.
- Añada los vegetales que tenga a la mano.

PLATILLOS DE ARROZ FRITO Y FIDEOS

- Elija opciones con arroz o fideos integrales.
- Añada sus vegetales favoritos frescos, congelados o enlatados. Pruebe con pimientos, zanahorias, coliflor o garbanzos.
- Prepare su propia salsa y sazónela a su gusto.



WAFFLES O HOT CAKES CONGELADOS

- Elija versiones integrales cuando estén disponibles.
- Pruebe otros toppings además del jarabe: Fruta fresca, congelada o enlatada, yogur, mantequilla de frutos secos, queso ricotta o mermelada.

FIDEOS INSTANTÁNEOS

- Añada vegetales frescos, congelados o enlatados. Pruebe con brócoli, chícharos, judías de soya o espinacas.
- Añada proteínas. Pruebe con sobras de pollo, pescado, ternera o tofu cocidos.
- Utilice sólo la mitad del paquete de condimentos.

RAVIOLIS O PLATILLO DE PASTA ENLATADOS

- Elija versiones integrales cuando estén disponibles.
- Añada vegetales frescos, congelados o enlatados.
- Añada proteínas, como pollo.



Alimentos para Usted y su Bebé

COOKING MATTERS®

Cuide la salud de su bebé desde el comienzo nutriendo su cuerpo durante y después del embarazo.

Su cuerpo necesita energía y nutrientes adicionales para crecer y luego alimentar a un bebé. Evite hacer dieta o restringir su peso en este momento. Hable con su proveedor de atención médica sobre el aumento de peso adecuado para usted.



¿DEBERÍA DUPLICAR LAS PORCIONES AHORA QUE ESTOY “COMIENDO POR DOS”?

¡No! La necesidad de alimentos adicionales para apoyar el embarazo comienza en el segundo trimestre. Necesita una merienda adicional o una comida pequeña (alrededor de 350 calorías adicionales por día), y un poco más que eso en el tercer trimestre. Si amamanta o se saca leche, necesitará continuar tomando energía extra para apoyar la lactancia. Las calorías adicionales deben provenir de alimentos nutritivos para darle a usted y a su bebé los nutrientes que ambos necesitan.

PRUEBE ESTOS CONSEJOS PARA ALIVIAR LAS NÁUSEAS, LOS VÓMITOS, LA ACIDEZ ESTOMACAL Y EL ESTREÑIMIENTO.

1. Nunca deje que su estómago se vacíe. Coma de 5 a 6 comidas pequeñas cada día.
2. Limite los alimentos fritos o grasosos.
3. Coma muchos alimentos ricos en fibra como cereales integrales y frutas y vegetales con cáscara.
4. Trate de mantener aproximadamente los mismos horarios de comidas y meriendas todos los días.
5. Beba muchos líquidos, como agua.
6. Manténgase activo para ayudar a que los alimentos se muevan por su cuerpo. Hable primero con su médico si es nueva haciendo ejercicio.






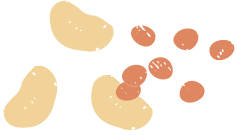
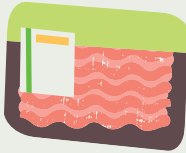

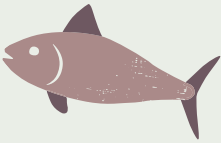





¿QUÉ OTROS NUTRIENTES NECESITA MI CUERPO DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO?

Elija alimentos con alto contenido de estos nutrientes para que su bebé crezca fuerte y luego ayude a sanar su cuerpo después del parto. Hable con su proveedor médico sobre si también necesita tomar un suplemento.








































ALIMENTOS RICOS EN...

YODO	HIERRO	COLINA	FOLATO/ÁCIDO FÓLICO
Apoya el crecimiento del cerebro y los nervios durante el embarazo y la infancia	Ayuda a producir sangre y células musculares nuevas	Ayuda con el crecimiento y desarrollo del cerebro del bebé	Necesario desde muy temprano en el embarazo para prevenir defectos de nacimiento
 Productos lácteos	 Carnes magras, aves y mariscos	 Huevos	 Frijoles y lentejas
 Huevos	 Frijoles blancos, lentejas	 Carne	 Naranjas y jugo de naranja
 Mariscos bajos en mercurio	 Panes y cereales fortificados	 Frijoles, guisantes y lentejas	 Vegetales de color verde oscuro

¿No está seguro de cuánto de estos necesita? Hable con su médico.

Comienzo Seguro a Frutas y Vegetales

¡Cada niño se desarrolla de manera diferente! Use esta información como guía general para alimentar a sus hijos.

EDAD E HITOS	INFANTE	PEQUEÑO	PEQUEÑO MAYOR	PREESCOLAR
	<ul style="list-style-type: none"> 6 meses Se sienta solo No tiene dientes 	<ul style="list-style-type: none"> 12 meses Gatea/Camina Unos pocos dientes 	<ul style="list-style-type: none"> 18 meses Camina Molares 	<ul style="list-style-type: none"> 3+ años Bien activo Muchos dientes
TEXTURA	Suave, Majado, Puré	½ pulgada de suave ¼ pulgada de firme	½ pulgada para todo	Pedazos más grandes; mitades
PLÁTANO				
PIMIENT ROJO	¡Aún No!			
MANDARINA				
ZANAHORIA	cocinada 	cocinada 		
PIÑA				
MANGÓ				
APIO	¡Aún No!	cocinada 		
BRÓCOLI	cocinado 	cocinado 		
ARÁNDANO				
UVA	¡Aún No!			

CONSEJO

¡Frescos, congelados o enlatados ofrecen nuevas texturas mientras ahorran tiempo y dinero!



Compare Precios

COOKING MATTERS®

Use precios unitarios para encontrar la mejor compra.



Puede ahorrar dinero cuando compra alimentos a granel o enteros. El precio unitario es la forma más fácil de encontrar la diferencia en el costo. Busque el precio unitario justo en la etiqueta del estante. Aparecerá por separado del precio minorista (el precio que usted paga).



A

15 OZ. MANTEQUILLA DE MANÍ

Mantequilla de Maní	
PRECIO UNITARIO	PRECIO DE VENTA
\$0.13 por oz.	\$1.99

El **precio unitario** es el precio por unidad (p. ej., precio por libra, precio por onza).

El **precio de venta** es el precio que usted paga por el artículo.



B

40 OZ. MANTEQUILLA DE MANÍ

Mantequilla de Maní	
PRECIO UNITARIO	PRECIO DE VENTA
\$0.10 por oz.	\$3.99

MEJOR COMPRA

El frasco más grande de mantequilla de maní cuesta más, pero es una mejor compra porque el precio unitario es más bajo.

¿SABÍA QUÉ?

¡Los precios de la gasolina son en realidad precios unitarios! El gas aparece como precio por galón. Los precios unitarios de los alimentos a menudo se indican como precio por onza o precio por libra.

CONSEJO

Si su tienda no enumera los precios unitarios, usted mismo puede averiguarlo. Todo lo que necesita hacer es dividir el precio de venta por el número de unidades.

$$\text{Precio Unitario} = \frac{\text{Precio de venta}}{\text{Número de unidades}}$$

¡PROBEMOS COMPARANDO ESTAS ZANAHORIAS!



USTED PAGA
PRECIO DE VENTA
\$3.49

A

5 LIBRAS DE ZANAHORIAS

Primero convierta libras a onzas.

$$5 \times 16 = 80\text{oz.}$$

Luego encuentre el precio unitario.

$$\$0.04 = \frac{\$3.49}{80\text{oz.}} \quad \text{\$0.04 POR OZ.}$$

MEJOR COMPRA



USTED PAGA
PRECIO DE VENTA
\$1.99

B

**10 OZ. DE
ZANAHORIAS RALLADAS**

Este producto ya está en onzas.

Encuentre el precio unitario.

$$\$0.20 = \frac{\$1.99}{10\text{oz.}} \quad \text{\$0.20 POR OZ.}$$

ENCUENTRE UNA UNIDAD COMÚN PRIMERO

A veces, las unidades de alimentos que desea comparar (p. ej., libras, onzas) son diferentes. Busque una unidad común primero.

CONSEJO

Recuerde 1 lb. = 16 oz.

UTILICE PRECIOS UNITARIOS PARA COMPARAR

- El mismo alimento en forma diferente (como zanahorias enteras y zanahorias pequeñas)
- Alimentos en recipientes de diferentes tamaños (como medio galón y un galón entero de leche)
- Alimentos en una categoría o grupo de alimentos similar (como una libra de calabacín y una libra de espárragos)
- Diferentes marcas del mismo alimento (como cereal de marca o la marca de la tienda)



Conceptos Básicos de los Cuchillos

COOKING MATTERS®

Siga estos consejos para comprar, usar y cuidar sus cuchillos.

USE LOS CUCHILLOS DE FORMA SEGURA

En nuestras recetas hay que cortar mucho en tajadas, en cubitos, en trozos y picar. Siga estos consejos para cortar como un profesional:

- 01 Tenga cuidado con los dedos.** Cierre un poco los dedos de la mano, doblándolos hacia la palma, con la que está sosteniendo el alimento que va a cortar.
- 02 Dirija la punta hacia abajo.** Incline la punta del cuchillo hacia la tabla de cortar.
- 03 Corte.** Corte el alimento deslizando el cuchillo hacia adelante y atrás o con un movimiento de sierra. No trate de solo empujarlo hacia abajo.
- 04 Cree una superficie plana.** Cuando trabaje con alimentos redondos como cebollas o papas, córtelas primero por la mitad. Coloque la parte plana hacia abajo, luego siga cortando.

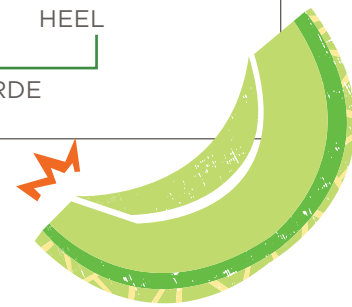
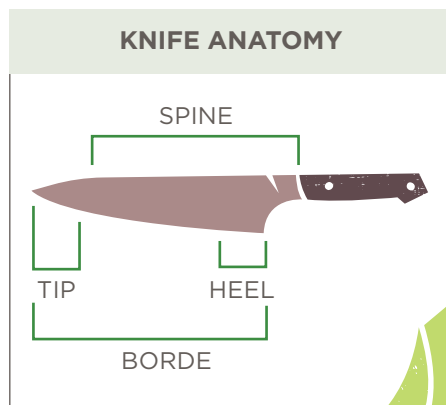


CONSEJO

La mayoría de las tareas de cocina se pueden hacer con un buen cuchillo de chef. Busque uno con una hoja de 8-10". Si quiere más, puede agregar un cuchillo de cocina de 3-4" para trabajos más precisos como descorazonar y un cuchillo dentado para rebanar pan y cortar productos de piel suave como tomates.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Nunca eche un cuchillo en un fregadero lleno de agua. Usted o alguien más puede olvidar que está allí. Esto puede ocasionar que se corte cuando levanta cosas en el fregadero para lavarlas.
- No trate de atrapar un cuchillo que está cayendo. Si se le cae, dé rápidamente un paso hacia atrás para que no le corte en los dedos de los pies o rebote encima suyo.
- Para pasarle un cuchillo a alguien, entréguelo por el mango. O colóquelo en la mesa de la cocina y deje que la otra persona lo tome.
- Siempre camine con la punta del cuchillo apuntando hacia el piso. Esto ayuda a evitar que lastime a alguien que se atraviese en su camino.
- Cuando no esté usando el cuchillo, colóquelo encima de la tabla para cortar. Mantenga la hoja alejada de usted.



Conceptos Básicos para la Planeación de Comidas

COOKING MATTERS®

Planifique con antelación para ahorrar tiempo durante la semana.

1. Compruebe lo que ya tiene. Vea qué necesita utilizar (artículos de la despensa o el congelador, alimentos WIC o alimentos a punto de echarse a perder).
2. No se centre en los detalles. Empiece anotando ideas en lugar de recetas concretas.
3. Piense en ingredientes que pueda utilizar en más de una comida (como alimentos comprados a granel, sobrantes o hierbas y sazones).
4. Consulte los folletos de las tiendas. Busque artículos en oferta que pueda utilizar en sus comidas.
5. Haga una lista de compras para asegurarse de que adquiere todos los artículos que necesita.



AQUÍ HAY UN EJEMPLO DE CÓMO PUEDE COMENZAR A PENSAR EN ESTIRAR LOS INGREDIENTES:

CEBOLLAS

ZANAHORIAS

ARROZ

ESPINACAS

MUSLOS DE POLLO

DÍA 1

Vegetales asados y muslos de pollo con arroz

DÍA 2

Ensalada de espinacas con muslos de pollo sobrantes

DÍA 3

Sopa con vegetales precortados y arroz precocinado



¡Toma una foto y
comparte con un amigo!

GRUPOS DE COMIDA

VEGETALES, FRUTAS, CEREALES,
LÁCTEOS, PROTEÍNAS

PARA LAS COMIDAS,
ELEGIR AL MENOS

3 GRUPOS DE
COMIDA

PARA LAS MERIENDAS,
ELEGIR AL MENOS

2 GRUPOS DE
COMIDA

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA

De Compras con los Niños

Haga que ir de compras sea divertido para sus hijos

ANTES DE IR AL SUPERMERCADO

- Deje que los niños hagan dibujos de los alimentos que aparecen en su lista de compras.
- Pídale que le ayuden a elegir algunos platos del menú.
- Dele a su hijo un refrigerio que le satisfaga antes de ir de compras.
- Evite hacer las compras a la hora de la siesta.



EN LA TIENDA

- Deje que sus hijos sean “los recolectores de productos”.
- Considere la posibilidad de elegir una fruta o vegetal nuevo que su familia no haya probado nunca.
- Pídale a su hijo que le ayude a buscar en los pasillos los alimentos de su lista. El niño puede ir tachándolos a medida que usted los añade al carrito.
- Pídale que cuente el número de productos que necesita.
- Háblele del color, la forma y el tamaño de los productos que va a comprar.

DE VUELTA EN CASA

- Pídale a su hijo que le ayude a guardar las compras.
- Discuta por qué ciertos alimentos se guardan en el congelador, el refrigerador o la despensa.
- A la hora de comer, recuérdelos cómo le ayudaron a encontrar y elegir los alimentos que están comiendo.
- Pregúnteles qué les gusta del color, la textura o la forma de los alimentos.



Diversión con Frutas y Vegetales

COOKING MATTERS®

Ofrezca frutas y vegetales en cada comida de manera divertida para los niños.

DIVIÉRTASE CON LA COMIDA

- Pida a los niños que describan las figuras de las frutas y vegetales.
- Haga caritas en mitades de pan o bagels. Unte queso crema o mantequilla de maní. Use frutas y vegetales para hacer los ojos, las cejas, la nariz, las mejillas y una sonrisa. Trate de hacer caritas de frutas y vegetales con otras comidas favoritas.
- Convierta las recetas favoritas de los niños en brochetas con pinchos o palitos de helado limpios: pizza, sándwiches, pasta y frutas y queso.
- Considere darles a los niños una pequeña porción de un alimento nuevo para que puedan sostenerlo, tocarlo, olerlo o simplemente mirarlo, incluso si no lo comen.



HABLE DE TODOS LOS COLORES

- Ayude a los niños a aprender sus colores diciéndole cuáles están en su plato.
- Haga un gráfico en la pared. Deje que los niños pongan una pegatina por cada color que comen ese día.
- Conecte colores con cosas que los niños saben. Relacione los tomates rojos con un juguete rojo que les guste o con la capa roja de un superhéroe.

AÑADA NUEVOS SABORES

- Agregue una pequeña cantidad de aceite, un poco de jarabe y un poco de sal y pimienta para endulzar algunos vegetales cocidos.
- Sirva vegetales crudos o ligeramente cocidos al vapor con un dip.



HAGA UN JUEGO DE PROBAR COSAS NUEVAS

- Haga que los niños prueben las vegetales condimentados con diferentes hierbas, sazones o sabores. Que voten por el que más les guste.
- Invente canciones tontas sobre una nueva fruta o vegetal. Pida a los niños que las canten mientras les muestra el nuevo alimento.

OFREZCA ALIMENTOS DE DIFERENTES MANERAS

- Intente machacar, saltear, cocer al vapor, hornear o asar vegetales.
- Sirva fruta fresca, congelada o enlatada en un parfait de yogur.



Criando a un Comedor Saludable

Apoye el desarrollo de los hábitos alimenticios para toda la vida de los niños

01

SIGA UN HORARIO REGULAR DE COMIDAS Y MERIENDAS PARA QUE LOS NIÑOS SEPAN QUÉ ESPERAR.

- Tenga a la mano sus frutas y vegetales favoritos para añadirlas a comidas y meriendas.
- Ofrezca los alimentos muchas veces y de diferentes maneras (asados vs. cocidos al vapor, enlatados vs. crudos).

02

DEJE QUE LOS NIÑOS APRENDAN SIRVIÉNDOSE ELLOS MISMOS.

- Considere la posibilidad de ofrecer regularmente comidas y meriendas sentados en familia y disfrutar comiendo juntos.
- Respete su saciedad enseñándoles que “tu cuerpo sabe cuánto necesitas comer”.

03

TENGA PACIENCIA. FUNCIONA MEJOR QUE LA PRESIÓN.

- Ofrezca a los niños una exposición neutra repetida a alimentos desconocidos en lugar de persuadirles o motivarles para que los coman.
- Asegúreles que no tienen por qué comer lo que les sirven los demás.

04

DEJE QUE LOS NIÑOS AYUDEN EN LA COCINA.

- A los niños les gusta probar los alimentos que ayudan a preparar. Es una forma estupenda de ayudarles a probar nuevos alimentos.
- Póngale nombre a su plato (“Ensalada de Karla”). Haga un gran esfuerzo por servir los alimentos que han ayudado a preparar.
- Utilice los alimentos para aprender y enseñar matemáticas, ciencias, cultura e historia.

05

DÉ UN EJEMPLO POSITIVO.

- Deje que sus hijos vean a los miembros de la familia comiendo y disfrutando de muchos alimentos nutritivos y muéstreseabierto a probar otros nuevos. Como familia, esté dispuesto a probar nuevos alimentos.
- Apague las pantallas durante las comidas. Silencie sus teléfonos móviles.
- Sea respetuoso y considerado con todos los tipos de cuerpo para permitir que todos los niños se sientan bien con su cuerpo. Hable con los niños sobre la importancia de crecer en un cuerpo adecuado para ellos.



UTILICE PALABRAS ALENTADORAS.

- Hable sobre los alimentos de forma neutra; evite dar más valor a unos que a otros.
- Enseñe a los niños a desenvolverse con alimentos desconocidos: a decir “sí, por favor” y “no, gracias” y “no me pongas mala cara”. A cada uno le gustan alimentos diferentes.
- Haga que la hora de la comida sea agradable hablando sobre las tradiciones y prácticas culturales que son importantes para su familia.
- Consulte el cuadro del reverso para ver más ejemplos de frases positivas a tener en cuenta.

EN EL LUGAR DE	TRATE ESTO
<p>Evite frases que enseñen a los niños a comer para ganarse su simpatía.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Come eso por mí.” • “Si no comes un bocado más, me enfadaré.” 	<p>Apóyelos tratando nuevos alimentos relacionándolos con los sentidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Esto es kiwi. Es dulce como una fresa.” • “¡Estos rábanos son muy crujientes!” 
<p>Evite frases que enseñen a los niños a ignorar la saciedad para ganarse su simpatía.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Eres una niña grande. Te has terminado todos los chícharos.” • “Tienes que tomar un bocado más antes de dejar la mesa.” 	<p>Ayude a los niños a saber cuándo están llenos para evitar que coman en exceso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “¿Te dice tu estómago que estás lleno?” • “¿Sigue tu estómago haciendo ruido de gruñido hambriento?” • “¿Ha tenido suficiente tu estómago?”
<p>Evite frases que den a entender que los niños se equivocan al rechazar un alimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Ves, no sabía tan mal, ¿verdad?” 	<p>Deje que los niños exploren el sabor de los alimentos y decidan lo que les gusta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “¿Te gusta eso?” • “¿Cuál es tu favorito?” • “A todo el mundo le gustan comidas diferentes ¿no?”
<p>Evite las frases que enseñan a los niños a comer para sentirse mejor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Deja de llorar y te daré una galleta” 	<p>Recompense a los niños con apoyo y palabras amables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Siento que estés triste. Ven aquí y déjame darte un fuerte abrazo.”
<p>Evite frases que hagan que algunos alimentos, como el postre, parezcan mejores que otros, como los vegetales y frases que enfatizan lo que no les gusta a los niños.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Nada de postre hasta que te comas el brócoli.” • “Sé que el brócoli no es tu favorito, pero ¿puedes probarlo?” 	<p>Deje que los niños decidan cuándo probar nuevos alimentos. Cuando lo hagan, es más probable que les gusten. Ayude a los niños a entender que aprender a comer alimentos nuevos puede llevar tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Podemos probar el brócoli en otra ocasión.” • “La próxima vez, ¿te gustaría probarlo crudo en vez de cocido?” 



Entendiendo las Alergias Alimenticias

? ¿QUÉ ES UNA ALERGIA ALIMENTICIA?

Una alergia alimenticia es una reacción que se produce cuando el sistema inmunitario del organismo confunde un alimento con algo nocivo.

? ¿QUÉ ALIMENTOS PROVOCAN ALERGIAS ALIMENTICIAS?

Cualquier alimento puede provocar una reacción, pero los más frecuentes son:



Leche



Sésamo



Trigo



Frutos Secos (nuez de la India, nueces, etc.)



Pescado y Mariscos



Soya



Maní



Huevos

CONSEJO

Introduzca de forma segura los alimentos potencialmente alergénicos (incluidos los cacahuets/mantequillas de frutos secos) cuando se introduzcan los sólidos. Esto puede disminuir el riesgo de que el niño desarrolle alergias alimentarias.





¡Toma una foto y
comparte con un amigo!



¿CÓMO PUEDO SABER SI MI HIJO TIENE UNA ALERGIA ALIMENTICIA?

Si tiene antecedentes familiares de alergias o le preocupan, cuando llegue el momento de empezar a comer sólidos, ofrézcale un alimento nuevo a la vez para ver cómo reacciona su bebé. En el caso de alimentos más alergénicos o que le preocupen, espere unos días entre cada nuevo alimento.

Los síntomas suelen aparecer a los pocos minutos de ingerir el alimento, y rara vez más de dos horas después. La mayoría de los síntomas son sólo molestias, pero algunas personas pueden tener reacciones graves y potencialmente mortales.



¿SUPERARÁ MI HIJO UNA ALERGIA ALIMENTARIA?

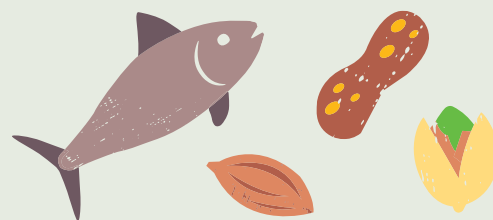
Los niños suelen superar las alergias a la leche, los huevos, la soya y el trigo. Las alergias al maní, los frutos secos y el pescado suelen durar. Las alergias a los mariscos suelen aparecer más tarde en la infancia o en la adultez.

Si cree que su hijo puede tener una alergia alimenticia, es fundamental que colabore con su pediatra para averiguar qué alimento(s) provocan la reacción alérgica.

ALERGIAS A MENUDO SE SUPERAN



ALERGIAS A MENUDO DURADERAS



¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI) www.aaaai.org
- Red de Alergia Alimentaria y Anafilaxia www.foodallergy.org


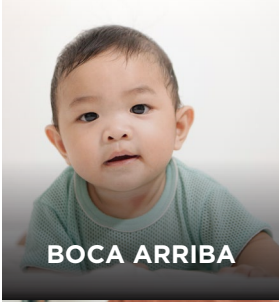

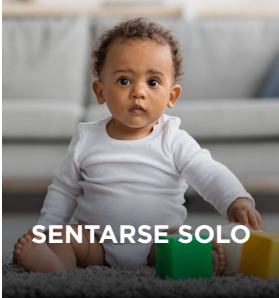


Etapas de la Alimentación

COOKING MATTERS®

Conozca cuándo su bebé tiene hambre y está saciado, y cuándo puede estar preparado para comer sólidos.



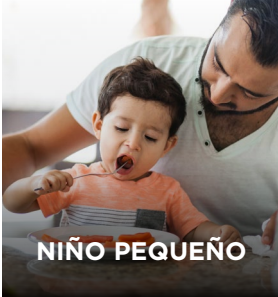


ETAPA DE DESARROLLO	SEÑALES DE HAMBRE	SEÑALES DE SACIEDAD	HABILIDADES FÍSICAS →	HABILIDADES ALIMENTICIAS
 <p>RECIÉN NACIDO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chupa el puño • Abre la boca • Se arraiga al cuidador 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuye o deja de succionar • Aparta la cabeza • Se queda dormido 	Necesita apoyo para la cabeza	Exclusivamente leche materna y/o de fórmula es el alimento perfecto para tu bebé.
 <p>BOCA ARRIBA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sonrisas/señas para indicar que quiere más 	<ul style="list-style-type: none"> • Chupa más despacio • Se aparta del pezón • Gira la cabeza 	Puede mantener la cabeza levantada	Leche materna y/o fórmula sigue siendo todo lo que necesitan.
 <p>SENTARSE CON AYUDA DE ALGUIEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Busca la cuchara o la comida 	<ul style="list-style-type: none"> • Gira la cabeza • Cierra los labios • Se distrae con el entorno 	Mayormente se sienta por su cuenta	Pueden estar preparados para pequeñas cantidades de purés o papillas.
 <p>SENTARSE SOLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Busca y señala la comida 	<ul style="list-style-type: none"> • Come más despacio • Aleja la comida 	Se sienta por su cuenta, y recoge y se lleva objetos a la boca	Están listos para los purés y las papillas, junto con la leche materna/formula.



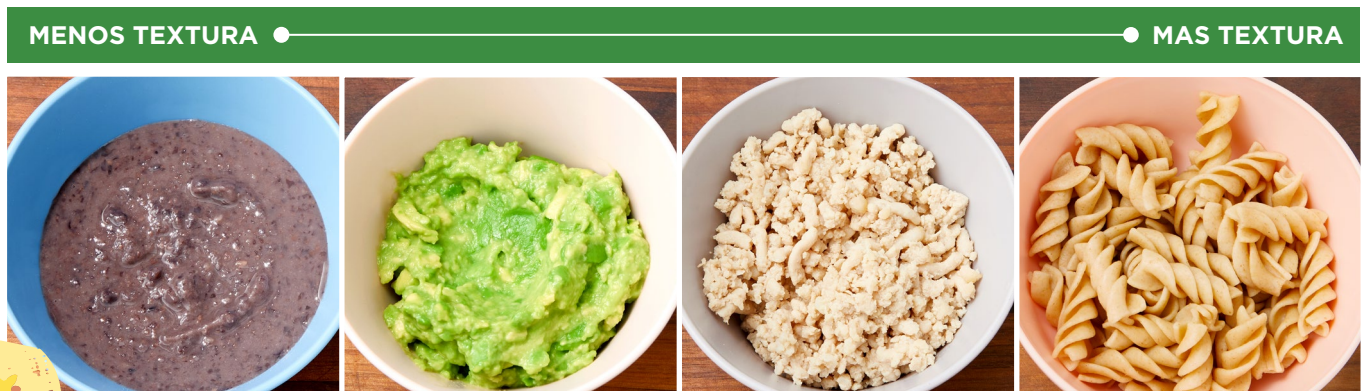


¡Toma una foto y
comparte con un amigo!

ETAPA DE DESARROLLO	SEÑALES DE HAMBRE	SEÑALES DE SACIEDAD	HABILIDADES FÍSICAS →	HABILIDADES ALIMENTICIAS
 <p>GATEAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> Busca y señala la comida 	<ul style="list-style-type: none"> Come más despacio Aleja la comida 	<p>Gatea, y tal vez hasta se pone de pie</p>	<p>Están preparados para trozos de comida blanda y pueden experimentar con cucharas y tazas.</p>
 <p>EMPEZAR A CAMINAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> Expresa su deseo por determinados alimentos con palabras o sonidos 	<ul style="list-style-type: none"> Mueve la cabeza para decir “no más” 	<p>Se para por su cuenta, y tal vez hasta da algunos pasos</p>	<p>Están preparados para texturas más complejas y alimentos de mesa y pueden experimentar con aderezos y popotes.</p>
 <p>NIÑO PEQUEÑO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza frases y gestos, o busca comida 	<ul style="list-style-type: none"> Usa palabras como “todo terminado” y “bájame” Juega con la comida o la tira 	<p>Camina, y tal vez hasta corre</p>	<p>Están preparados para alimentos más sólidos y pueden utilizar el tenedor y el vaso con destreza.</p>



ESCALA DE TEXTURA








Frescos, Congelados y Enlatados

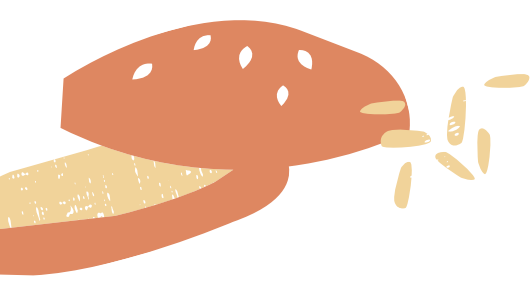
COOKING MATTERS®



Disfrute de las frutas y vegetales en todas sus formas.

Todas las formas brindan nutrientes y puede mezclar y combinar según lo que funcione mejor para usted y su familia:

	+ VENTAJAS	? QUÉ CONSIDERAR	* CONSEJOS E IDEAS
FRESCOS 	<ul style="list-style-type: none"> Mayor variedad Puede tocar, oler y ver la forma completa antes de comprar Pueden costar menos cuando se compra en temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Úselos antes de que se echen a perder Aprenda sobre el nivel de madurez y el almacenamiento Pueden costar más si no se compran en temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Compre productos frescos cuando estén en temporada para ahorrar dinero Compre solo la cantidad que planea usar antes de que se eche a perder o planee congelar Consulte sus beneficios de WIC y SNAP para obtener ofertas especiales en los mercados de agricultores
CONGELADOS 	<ul style="list-style-type: none"> Pueden costar menos en comparación con los productos fuera de temporada Larga vida útil (hasta 6 meses) Requieren poca preparación Disponibles todo el año Congelados en su máxima frescura 	<ul style="list-style-type: none"> Pueden tener agregado sodio, azúcar o grasa Pueden ocurrir cambios en la textura al congelarse 	<ul style="list-style-type: none"> Lea las etiquetas y la lista de ingredientes Fácil de agregar a guisos, sopas y salteados Puede descongelar una pequeña cantidad para que sus hijos prueben alimentos nuevos y mantenga el resto congelado para más tarde
ENLATADOS 	<ul style="list-style-type: none"> Pueden costar menos en comparación con los productos fuera de temporada Larga vida útil (2-4 años) No requieren preparación Disponibles todo el año Enlatados en su máxima frescura 	<ul style="list-style-type: none"> Pueden tener agregado sodio, azúcar o grasa Cambios de textura al enlatarse 	<ul style="list-style-type: none"> Lea la etiqueta y la lista de ingredientes Enjuague bajo el agua los vegetales enlatados La textura suave es excelente como primer alimento para el bebé Excelente opción para tener a la mano



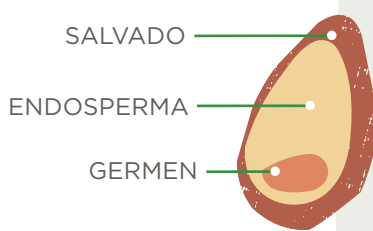
Granos Integrales Importantes

Los granos son una parte importante de los alimentos que comemos.



SATISFACTORIO Y NUTRITIVO

Los granos son una parte importante de los alimentos que comemos. Nos ayudan a sentirnos satisfechos, especialmente cuando se combinan con otros alimentos. Los granos integrales tienen nutrientes que mantienen nuestros cuerpos nutridos, nos ayudan a sentirnos satisfechos por más tiempo y reducen el riesgo de algunas enfermedades.



ANATOMÍA DE GRANO INTEGRAL

En un grano integral, todas las partes del núcleo están incluidas. Cuando los granos se refinan, algunas partes se eliminan en el procesamiento. A los granos refinados les faltan algunos de los nutrientes más importantes cuando el salvado y el germen no están presentes. Sin embargo, los granos refinados a menudo están fortificados. Los granos fortificados tienen nutrientes añadidos y pueden ser parte del total de alimentos con granos que comemos.

BUSQUE GRANOS INTEGRALES

Busque un grano integral como el primer ingrediente en la lista de componentes.

Los granos integrales se pueden enumerar con la palabra “integral”:

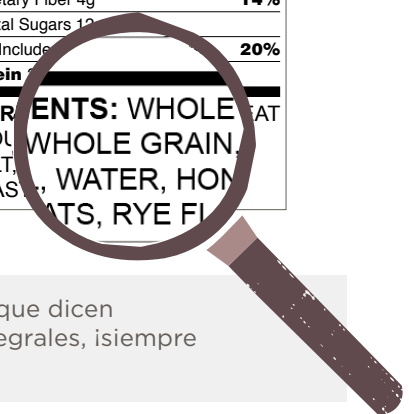
- Harina de maíz integral
- Pan integral
- Chapati de trigo integral
- Cereales integrales y galletas

O bien, hay algunos granos que siempre están en su forma entera:

- Arroz integral
- Bulgur
- Mijo
- Farro
- Avena
- Palomitas de maíz
- Quinoa
- Arroz salvaje

Cualquier grano integral enumerado después del primer ingrediente debe ser una parte muy pequeña del producto.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes Added Sugars	20%
Protein	
INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WHOLE GRAIN FLOUR, SALT, WATER, HONEY, YEAST, RYE FLOUR	



CONSEJO

No se deje engañar por los alimentos que son de color marrón o que dicen “trigo” o “multigrano” en el paquete. Si está buscando granos integrales, siempre consulte primero la lista de ingredientes!

¿NO ESTÁ SEGURO SI SU GRANO ES INTEGRAL?

Aquí hay algunos ejemplos:



Arroz integral



Bulgur



Mijo



Farro



Avena



Palomitas de maíz



Quinoa



Arroz salvaje



GRANOS PARA TODA LA FAMILIA

Dé granos integrales a los bebés y a toda la familia.



	LA PRIMERA COMIDA DEL BEBÉ (Alimentado con una cuchara, no en una botella)	TEXTURAS MÁS GRUESAS	COMIDA QUE SE PUEDE COMER CON LAS MANOS	PARA LA FAMILIA
AVENA	Mezclar en polvo y con agua y leche de fórmula o leche materna	Prepárelo como avena; añada puré o papilla de frutas	Barritas de avena al horno cortadas en rodajas	Hornee muffins de avena
BULGUR, FARRO O QUINOA	Haga puré con agua, leche de fórmula o leche materna	Prepare según el paquete; añada puré de vegetales	Comerlo con las manos o servir con un puré	Tazón de granos con proteínas, vegetales y toppings
PAN INTEGRAL		Piezas pequeñas y pedazos	Tiras de tostada francesa o tiras con aguacate o mantequilla de nuez	Tostada francesa o tostadas con aguacate, huevo o los toppings de su elección
PASTA INTEGRAL		Piezas de espagueti	Cualquier pasta; use aceite o un poco de salsa para evitar que se pegue	Pasta con salsa o salteada







Haga Que Los Vegetales Sean Atractivos

COOKING MATTERS®

Experimente qué formas funcionan mejor para usted ¡Y para su hijo!

Lávelos antes de cocinarlos. Pélelos si es necesario. Córtelos del mismo tamaño para que se cocinen uniformemente. Después siga las instrucciones que aparecen a continuación.

MÉTODO DE COCINAR	INDICACIONES	COCINE POR	CONSEJOS	PRUEBE CON
 ESTUFA	<p>Cocer al vapor: Llene una olla con 1½ pulgadas de agua. Añada los vegetales. Cocine a fuego lento hasta que estén suaves.</p> <p>Saltear: Cocine en un sartén a fuego medio-alto con una pequeña cantidad de aceite hasta que tengan un ligero color dorado.</p>	<p>Cocer al vapor: 1 a 5 minutos; hasta que tengan un color brillante.</p> <p>Saltear: 4 a 10 minutos.</p>	Los vegetales deben tener un color brillante y quedar un poco crujientes.	<p>Brócoli</p> <p>Calabacín</p> <p>Calabaza amarilla</p>
 HORNO ASADOR	Precale el horno a 450°F. Mezcle los vegetales con 1 cucharada de aceite de canola. Cubra una charola para hornear con aerosol antiadherente. Distribuya los vegetales uniformemente en la bandeja para hornear de manera que no se toquen. Hornee, usando los tiempos de cocción a la derecha.	20 a 25 minutos, hasta que los bordes estén crujientes.	Los vegetales deben estar ligeramente dorados por el asado. Para vegetales más crujientes ase durante menos tiempo.	<p>Tubérculos</p> <p>Coles de bruselas</p> <p>Espárragos</p>
 MICROONDAS	Coloque los vegetales en un plato para microondas con tapa. O, cúbralos con plástico para emplayar. Ventile haciendo unos agujeros en el plástico o doblando hacia atrás una pequeña esquina. Añada 2 cucharadas de agua. Escorra bien después de la cocción.	De 2 a 6 minutos a alta potencia.	Muchos vegetales cocinados en la estufa y en el microondas/al vapor pueden servirse a los bebés de más de 6 meses, siempre que su textura pueda hacerse puré entre los dos dedos.	<p>Chícharos</p> <p>Zanahorias</p> <p>Coliflor</p>
 CRUDO	Corte en tiras o en trozos pequeños y sirva con el aderezo.	¡No se necesita cocinar!	Pruebe rallar los vegetales para hacer una ensalada sencilla o añadirlos a muffins o salsas. Corte los vegetales con formas nuevas. ¡O pida a los niños que formen una cara en sus platos!	<p>Chícharos chinos</p> <p>Chícharos de azúcar</p> <p>Col</p>



CONSEJO Pruebe preparar un vegetal de tres formas distintas. Los niños pueden preferir un método de preparación a otro.



¡Toma una foto y
comparte con un amigo!

**COOKING
MATTERS®**

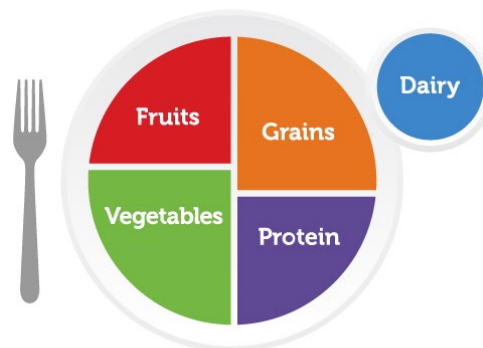
Haga que MyPlate Funcione para Usted

TODOS LOS ALIMENTOS ENCAJAN

MyPlate es un símbolo que nos ayuda a recordar cómo preparar comidas que funcionen para usted y su familia, no una réplica exacta de nuestro plato en cada comida. Puede utilizar la imagen de MyPlate como marco para adaptarlo a sus necesidades y preferencias individuales, incluidos los alimentos de su cultura y tradiciones. Puede pensar en MyPlate como cada comida individual o lo que come su familia en el transcurso de un día o una semana.

AL ELEGIR LOS ALIMENTOS, PIENSE EN

- Las preferencias de tu familia
- Lo que puede encontrar en la tienda
- Lo que estará cubierto por los beneficios de SNAP o WIC
- Lo que está a la venta
- Lo que puede estirar para varias comidas
- Lo que está disponible localmente



MyPlate.gov



FRUTAS Y VEGETALES

Elija productos frescos, congelados y enlatados en sus comidas.

GRANOS

Disfrute de todos los granos. Haga que la mitad de sus granos sean integrales. Combine los granos refinados con otros alimentos como frutas, vegetales y alimentos ricos en proteínas para aumentar la satisfacción general y la nutrición de la comida o la merienda.

PROTEÍNA

Varíe sus fuentes de proteína. Pruebe formas frescas, congeladas o enlatadas, y magras como pollo, pescado, pavo o proteínas no cárnicas como frijoles, lentejas y productos de soya como el tofu.

LÁCTEOS

Disfrute de algunas porciones de lácteos o alternativas lácteas todos los días. Incluya opciones como leche, yogur y queso bajos en grasa. Pruebe las versiones sin lactosa o las bebidas de soya fortificadas y el yogur.

CONSEJO

Los productos lácteos proporcionan calcio y vitamina D. Si no come productos lácteos, pruebe estos otros alimentos: vegetales de hoja verde oscura (espinacas, brócoli, okra y col rizada), algunos tipos de pescado (sardinas y salmón enlatados), semillas de sésamo, semillas de lino, almendras y nueces de Brasil, soya y frijoles blancos.



¡Toma una foto y
comparte con un amigo!

**COOKING
MATTERS®**

Haga Que Sus Productos Duren Más

Estos consejos pueden ayudarle a planificar el uso de lo que compra y evitar el desperdicio de alimentos.



COMPRE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

- Busque frutas y vegetales de color brillante y sin puntos blandos ni golpes. Las piezas enteras duran más que las precortadas.
- Si tiene tiempo y espacio en el congelador, considere la posibilidad de comprar frutas y vegetales a granel cuando estén en temporada y el precio sea bueno. Congele las sobrantas para utilizarlos en otra ocasión.

CONGELANDO LAS FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

Para congelar frutas y vegetales, siga estos sencillos pasos:

1. Enjuague los productos. Séquelos.
2. Prepárelos retirando las partes no comestibles y córtelos en trozos.
3. Si va a congelar los vegetales, escáldelos (cocínelos brevemente en agua hirviendo) durante unos 2 minutos o hasta que adquieran un tono brillante (no más de 3 minutos). Con una cuchara ranurada, transfiera inmediatamente los vegetales hervidos a un recipiente con agua helada. Escorra bien y seque con toques suaves.
4. Coloque los productos en una sola capa en una bandeja para hornear y congelar.
5. Transfiera los productos congelados a una bolsa grande para congelador u otro recipiente hermético.

La mayoría de los productos mantienen su calidad cuando se congelan hasta unos 6 meses (en el caso de las frutas) o 12 meses (en el caso de los vegetales).

CONSEJO

El escaldado retrasa la pérdida de sabor, color, textura y nutrientes durante la congelación.

CONSERVACIÓN DE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

No deje que los productos se pudran. Consérvelos frescos más tiempo siguiendo estos consejos.

- Cuando compre fruta y vegetales frescos, mezcle productos que estén listos para consumir y otros que lo vayan a estar listos más adelante.
- Refrigere la mayoría de los productos para mantenerlos frescos durante más tiempo. Si lo mantienen frío en la tienda, usted también deberá hacerlo.
- Las hortalizas de raíz, como las papas, las cebollas, los tubérculos, la yuca y el ajo, deben guardarse en un lugar fresco y oscuro.
- Los vegetales tiernos, como las espinacas, algunas lechugas, el cilantro y otras hierbas, deben secarse antes de refrigerarlas.



Leyendo las Etiquetas de los Alimentos

Aprenda a leer y comparar las etiquetas de los alimentos.

? ¿POR QUÉ LEER LAS ETIQUETAS?

Las etiquetas de los alimentos son una gran herramienta de comparación. Mire estas dos etiquetas de alimentos. ¿En qué se diferencian?

CEREAL EJEMPLO 1		
Nutrition Facts		
12 servings per container		
Serving size 1cup (55g)		
Amount per serving		
Calories 110		
% Daily Value*		
Total Fat 1g		1%
Saturated Fat 0.5g		3%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 135mg		6%
Total Carbohydrate 26g		9%
Dietary Fiber 1g		4%
Total Sugars 12g		
Includes 12g Added Sugars		24%
Protein 1g		2%
Vit. D 10%	Calcium 20%	
Iron 45%	Potassium 6%	
INGREDIENTS: CORN FLOUR, SUGAR, OAT FIBER, CONTAINS 2% OR LESS OF SOYBEAN OIL, SALT BHT FOR FRESHNESS		

LISTA DE INGREDIENTES

Los ingredientes se enumeran por peso. Esto significa que el primer ingrediente de la lista es el que más pesa y el último el que menos. Utilice esta lista para comprobar si hay alérgenos.

CEREAL EJEMPLO 2		
Nutrition Facts		
9 servings per container		
Serving size 1cup (55g)		
Amount per serving		
Calories 190		
% Daily Value*		
Total Fat 1g		1%
Saturated Fat 0g		0%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 210mg		9%
Total Carbohydrate 46g		17%
Dietary Fiber 7g		25%
Total Sugars 18g		
Includes 9g Added Sugars		18%
Protein 5g		10%
Vit. D 0%	Calcium 0%	
Iron 10%	Potassium 6%	
INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WHEAT GLUTEN, RICE, WHEAT GERM, RAISINS, SEA SALT, NATURAL FLAVOR		

TAMAÑO DE LA RACIÓN

Mire primero el tamaño de la ración. Esta es la cantidad de alimento a la que se refiere la etiqueta, pero puede no ser la cantidad que usted come.

CALORÍAS

Las calorías le dicen cuánta energía obtiene en una porción. Asegúrese de que las calorías se ajusten a sus necesidades energéticas para el día.

VALOR DIARIO

El %DV le dice si un alimento es alto o bajo en un determinado nutriente. 20% o más es alto, 5% o menos es bajo.

CONSEJO

Al comparar etiquetas, busque alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales y alimentos con bajo contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.



¡Toma una foto y
comparte con un amigo!

**COOKING
MATTERS®**

Mantenga Los Alimentos En Buen Estado

Use estos consejos para manejar los alimentos de manera segura y evitar que su familia se enferme por la comida.

01



AL COMPRAR

- Escoja paquetes de carne que estén fríos y bien envueltos.
- Revise si los paquetes están goteando o tienen otro tipo de defecto o daño.
- Coloque los alimentos congelados o refrigerados en su carrito del mercado, justo antes de finalizar las compras.



02



AL ALMACENAR

- Refrigere o congele los artículos perecederos pronto.
- Guarde los alimentos congelados en recipientes o bolsas de cierre hermético.
- Mantenga el congelador a una temperatura de 0° F o menos.
- Mantenga el refrigerador a una temperatura de 40° F o menos.
- Descongele las carnes, las aves y los pescados en un plato o sartén en el estante más bajo del refrigerador.

03



PREPARACIÓN

- Lávese las manos a menudo.
- Mantenga la mesa o mostradores de la cocina, tablas para cortar y otros utensilios limpios. Lávelos con agua caliente y jabón. Luego, desinfecte con una solución de lejía o blanqueador.
- Use una tabla de cortar para las carnes crudas, aves, y pescado y mariscos, y una tabla para cortar distinta para otros alimentos.

04



AL COCINAR

- Use un termómetro para alimentos para asegurarse que los alimentos sean seguros para comer.
- Coloque el termómetro en la parte más gruesa del alimento, lejos de los huesos.
- Lave el termómetro con agua caliente y jabón, después de cada uso.

CONSEJO

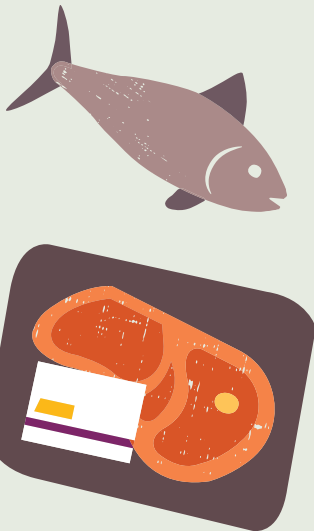
- Una fecha de “Mejor Si Se Usa Antes De” le indica cuándo la comida tendrá el mejor sabor o calidad.
- Una fecha de “Vender Antes De” le dice a la tienda cuánto tiempo debe mostrar el producto para la venta.
- Una “Fecha De Caducidad” es la última fecha recomendada para el uso del producto mientras se encuentra en su máxima calidad. No es una fecha de seguridad excepto cuando se usa en fórmula infantil.



TEMPERATURAS INTERNAS MÍNIMAS PARA SER SEGURAS

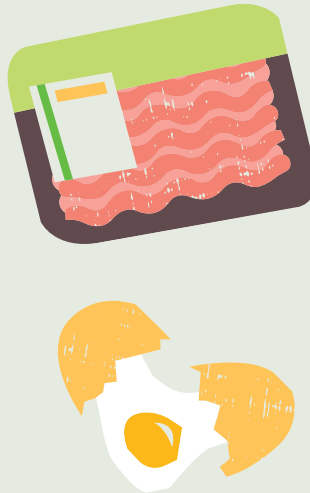
Siga estas indicaciones de temperaturas para asegurarse que los alimentos sean seguros para comer.

145°F



Pescado, carne asada, bistecs y chuletas (carne, cerdo, ternera y cordero).

160°F



Platillos con huevo y carnes molidas (carne, cerdo, ternera y cordero).

165°F



Relleno, todas las carnes de aves, guisados, sobras recalentadas.



SOLUCIÓN DE LEJÍA PARA LAS SUPERFICIES DE LA COCINA

- Mezcle ¼ cucharadita de lejía y 2 tazas de agua en una botella plástica con atomizador.
- Guárdela en un lugar fresco y seco por no más de 1 mes.
- Use guantes de goma cuando use la solución de lejía.

Medidas

Utilice estas conversiones comunes.

CUCHARADITA	CUCHARADA	TAZA	ONZAS	OTRAS
3 cucharaditas	1 cucharada	1/16 taza	1/2 oz	
6 cucharaditas	2 cucharadas	1/8 taza	1 oz	
	4 cucharadas	1/4 taza	2 oz	
	8 cucharadas	1/2 taza	4 oz	1/4 litro
	12 cucharadas	3/4 taza	6 oz	
	16 cucharadas	1 taza	8 oz	1/2 litro
		2 tazas	16 oz	1 litro
		4 tazas	32 oz	1 cuarto
		8 tazas	64 oz	2 cuartos
		16 tazas	128 oz	4 cuartos = 1 galón



ABREVIATURAS COMUNES

Es posible que vea estos símbolos en sus recetas.

CUCHARADITA	t or tsp	ONZA LÍQUIDA	fl or fl oz	CUARTO	qt
CUCHARADA SOPERA	T or Tbs or Tbsp	TAZA	c	GALÓN	gal
ONZA	oz	LITRO	pt	LIBRA	lb

TÉRMINOS COMUNES

Use estos para medir ingredientes secos.

Utilice una taza medidora de líquidos para todo lo que se vierte.

PAREJO O A NIVEL

Mida la cantidad exacta (de modo que el ingrediente esté nivelado con la parte superior de la taza o cuchara). Si la receta no dice, mida así

BIEN COMPACTO

Presione tanto ingrediente como quepa en la medida.

LIGERAMENTE COMPACTO

Presione ligeramente el ingrediente en la taza. No lo apriete demasiado.

REDONDEADO

Deje que el ingrediente se amontone por encima del borde de la taza medidora o de la cuchara de forma natural, formando un montículo blando.

AMONTONADO

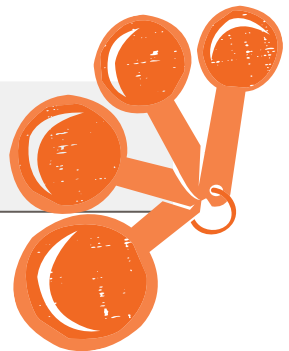
Amontonar la mayor cantidad posible de un ingrediente en la medida.

TAMIZADO

Pasar los ingredientes secos por un colador o cernidor de malla fina antes de medirlos.

PIZCA O TOQUE

Una pequeña cantidad, normalmente menos de $\frac{1}{8}$ de una cucharadita.



Notas

CONSEJO

Rocíe las cucharas medidoras con spray para cocinar antes de verter ingredientes pegajosos como la miel.



Niños en la Cocina

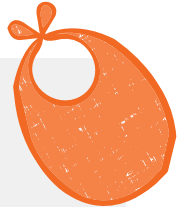
COOKING MATTERS®

Ayude a los niños a desarrollar el amor por la comida involucrándolos en el proceso de cocinar.



DEJE A LOS NIÑOS DE 0 A 6 MESES:

- Agarrar y masticar una cuchara para bebés
- Sentarse en su periquera en la mesa de comida familiar
- Ver y escuchar cómo cocina y habla sobre los alimentos



DEJE A LOS NIÑOS DE 6 A 12 MESES:

- Jugar con tazas, cucharas y recipientes medidores de plástico
- Practicar a beber agua en una taza
- Explorar los ingredientes seguros de las comidas para su edad, como dips, salsas o alimentos blandos



PERMITA A LOS NIÑOS DE 1 A 2 AÑOS:

- Jugar con un tazón de agua y un batidor
- Aprender a decir los nombres y colores de los alimentos que se utilizan
- Oler los alimentos y probar pequeñas cantidades





DEJE A LOS NIÑOS DE 3 AÑOS:

- Enjuagar y fregar los productos frescos
- Rasgar, partir o romper los alimentos
- Usar un cortador de galletas para cortar la masa en diversas formas
- Arrancar frutos u hojas de los tallos
- Sumergir los alimentos en salsas
- Acomodar los alimentos en un plato
- Ayudar a mezclar los ingredientes en un tazón



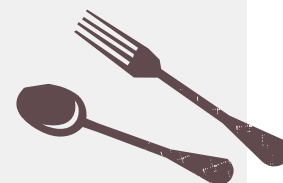
PERMITA A LOS NIÑOS DE 4 AÑOS:

- Medir ingredientes
- Cortar con un cuchillo de mantequilla, de plástico o sin filo
- Exprimir el jugo de las frutas
- Batir los ingredientes en recipientes pequeños, como frascos o bolsas con cierre hermético
- Barrer el piso y limpiar la mesa después de las comidas



DEJE A LOS NIÑOS DE 5 AÑOS:

- Ayudar a rallar quesos y vegetales
- Romper y batir huevos
- Pelar naranjas
- Poner y limpiar la mesa



PERMITA A LOS NIÑOS DE 6+ AÑOS:

- Sacar los ingredientes y guardarlos
- Leer la receta
- Medir pequeñas cantidades de ingredientes
- Enjuagar, fregar y pelar cebollas, zanahorias, pepinos y otros productos
- Rallar queso y vegetales
- Estirar y dar forma a la masa
- Cortar los alimentos blandos con un cuchillo de mantequilla de plástico o sin filo





Prepare Comidas Rápidamente

Pase menos tiempo en la cocina y más tiempo con su familia.

01

MANTÉNGASE ORGANIZADO

- Organice su cocina o espacio para cocinar. Sepa dónde encontrar los ingredientes y utensilios de cocina que necesita.
- Lea la receta completa al menos dos veces. Asegúrese de tener todos los ingredientes y suministros que necesitará.
- Prepare todos los ingredientes, como enjuagar y picar todos los vegetales, antes de comenzar a cocinar. Todo debe estar listo para usar tan pronto como la receta lo requiera. Si puede, prepare algunos ingredientes la noche anterior.



02

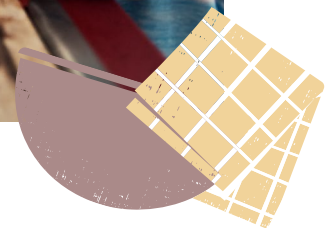
PREPARE UNA VEZ, COMA DOS VECES

- Corte grandes cantidades de los vegetales que le gusten a su familia. Guárdelos en bolsas de plástico grandes con cierre hermético o bolsas reutilizables. Úselos según sea necesario.
- Duplique la receta y congele la porción extra. Sírvalo más adelante en el mes cuando no tenga tiempo para cocinar.

03

HAGA FÁCIL LA LIMPIEZA

- Limpie los derrames a medida que ocurran.
- Cubra las charolas para hornear con papel de aluminio. Luego úselo para cubrir las sobras.
- Remoje previamente las ollas, sartenes y platos tan pronto como se usen.
- Limpie mientras cocina. Intente no dejarlo todo para el final.
- Organice un equipo de limpieza familiar. Canten o jueguen un juego mientras trabajan juntos.
- Los niños pueden ayudar llevando los platos al fregadero, limpiando las superficies y barriendo.



Prepare su Propia Comida para Bebé

Puede introducir alimentos sólidos a partir de los 6 meses de edad. Asegúrese de seguir alimentando con leche materna y/o fórmula. Los primeros alimentos sólidos deben tener una textura que el cuidador pueda hacer papilla fácilmente apretando entre dos dedos o con un tenedor. Algunos bebés pueden estar listos para comer trozos blandos alrededor de los 6 meses, y algunas familias optan por empezar con purés. Cualquiera de las dos opciones puede ser adecuada para su bebé.



HACER SU PROPIA COMIDA PARA BEBÉ PUEDE:

- 1 Ayudar a reducir los gastos de alimentación de la familia
- 2 Ayudar al bebé a acostumbrarse a los alimentos que come la familia
- 3 Aportar al bebé los nutrientes que necesita sin sal ni azúcares añadidos

A medida que el bebé vaya madurando, empiece poco a poco a dejarle probar alimentos preparados de forma segura en la mesa familiar. Reserve algunos alimentos para el bebé antes de añadirle azúcar, sal o mucha sazón para el resto de la familia.

CÓMO HACERLO

En primer lugar, lave bien sus manos y el lugar de trabajo. A continuación, siga el cuadro siguiente.

PARA COCINAR:	PREPARACIÓN	COCINAR O SERVIR	MEZCLAR Y SERVIR
 <p>FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS</p>	Lave, pele y quite el centro y las semillas.	Cocine hasta que estén tiernos. Hierva en poca agua. También puede prepararlas al vapor o al horno.	Utilice una batidora o un tenedor para triturar los alimentos hasta que estén suaves. Añada líquido, como agua, leche de fórmula o leche materna para diluir según sea necesario.
 <p>PRODUCTOS ENLATADOS O CONGELADOS</p>	Asegúrese de que no tiene sal, azúcar, grasa ni sazones añadidos.	Sírvalos si están blandos, o vaya al paso siguiente para hacer puré.	
 <p>CARNES, AVES O PESCADO</p>	Retire los huesos, la piel y las partes con grasa.	Cocine los alimentos hasta que estén tiernos. Hierva en poca agua. Sírvalos si están blandos o triturados, o pase al siguiente paso para hacer puré.	

MANTENGA LA SEGURIDAD

- Deje enfriar la comida para que no queme la boca y la garganta de su bebé. Compruebe la temperatura antes de servir.
- Si le preocupan las alergias, añada un alimento nuevo cada vez.
- Refrigere los alimentos para bebés que no se consuman de inmediato. Consúmalos en pocos días o guárdelos en el congelador hasta 1 mes etiquetados con la fecha de congelación.

VUELVA A CALENTAR LOS ALIMENTOS PARA BEBÉ ALMACENADOS AL MENOS A 165 °F. DEJE ENFRIAR A UNA TEMPERATURA SEGURA ANTES DE SERVIR



EN LA ESTUFA

Coloque un plato pequeño a prueba de calor en una olla pequeña. Añada unos dos centímetros de agua. Hierva el agua a fuego lento. Cuando la comida esté caliente, retírela de la olla. Remueva y compruebe la temperatura.



EN EL MICROONDAS

Remueva bien y gire el plato a menudo para evitar puntos calientes. Remueva, déjela reposar unos minutos y compruebe la temperatura.



Prevenga la Asfixia durante las Comidas

Con la boca pequeña y mucha energía, los niños corren más riesgo de atragantarse. Sepa cómo mantener a salvo a su hijo.

PASOS PARA QUE LA HORA DE COMER SEA SEGURA:

1. Asegúrese de servir alimentos apropiados para su edad.
2. Permanezca con los niños mientras comen. Vigílelos de cerca.
3. Asegúrese de que están sentados. Nunca permita que un niño coma acostado, caminando o corriendo.
4. Mantenga un ambiente tranquilo. Nada de distracciones, gritos o juegos bruscos mientras comen.
5. Motive a los niños a comer un bocado a la vez.
6. Prepare los alimentos de forma segura para su hijo. La tabla siguiente le indica cómo hacerlo.





¡Toma una foto y
comparte con un amigo!

RIESGO DE ASFIXIA	EJEMPLOS	SOLUCIÓN MÁS SEGURA
FORMA		
Los alimentos redondos o del tamaño de una canica pueden atascarse en la garganta de un niño.	<ul style="list-style-type: none"> • Uvas enteras • Perros calientes • Zanahorias baby o redondas • Trozos de queso en tiras 	Corte en tiras cortas en lugar de trozos redondos.
SUAVE Y RESBALADIZO		
Los alimentos blandos pueden deslizarse por la garganta del niño antes de que tenga oportunidad de masticar.	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates cherry • Pasta cocida • Bolas de melón 	Corte los alimentos en cuadritos o en trozos pequeños.
PEGAJOSO		
Los alimentos pegajosos pueden “hacerse bola” en las vías respiratorias y atascarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Cucharadas de mantequillas de frutos secos • Meriendas de fruta chiclosa 	Unte finamente sobre galletas saladas o pan. O, cortado en trozos pequeños.
DIFÍCIL DE MASTICAR		
Los alimentos que tardan mucho en masticarse o son difíciles de deshacer pueden atascarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Bagels • Carne dura o en trozos grandes 	Corte en trozos pequeños.
DURO Y CRUJIENTE		
Los alimentos que se rompen en trozos pueden deslizarse hacia la garganta antes de ser masticados.	<ul style="list-style-type: none"> • Chicharos verdes crudos • Frijoles grandes enteros • Otras frutas y vegetales crudos o duros 	Cocínelos hasta que estén lo suficientemente blandos como para aplastarlos con un tenedor. O, parta en trozos pequeños. O, ralle primero.
OTROS ALIMENTOS A TENER EN CUENTA		
Pretzels, papas fritas, trozos de nueces, pescado con espinas, frutos secos, caramelos redondos o duros, chicles, malvaviscos, palomitas de maíz, cubitos de hielo, frutas con hueso.		

CONSEJO

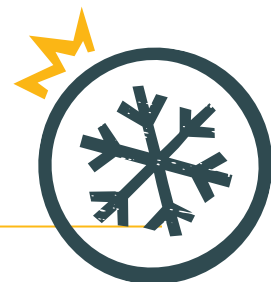
Conozca la diferencia entre el atragantamiento y la asfixia. El atragantamiento puede ser muy ruidoso e incluye tos y gorgoteos. La asfixia puede causar ruidos agudos o incluso ser silenciosa. Si hay atragantamiento, el cuidador debe intervenir de inmediato.

ESTÉ PREPARADO

Todos los padres y cuidadores deberían aprender las técnicas necesarias para salvar la vida de un bebé. Consulte las páginas web de la Asociación Americana del Corazón (AHA) y la Cruz Roja Americana para obtener información sobre cursos locales de primeros auxilios y RCP (reanimación cardiopulmonar) para bebés.

Refrigeración

Use estos consejos para congelar, descongelar y refrigerar alimentos de manera segura.



1 CONGELAR

Congele los alimentos para más adelante en el mes. Sáquelos cuando no tenga tiempo para cocinar.

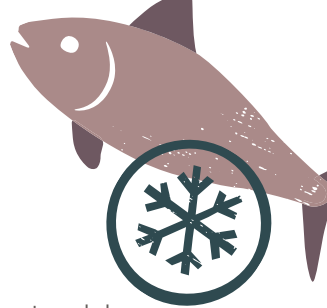
- Primero, enfríe todos los alimentos de manera segura en el refrigerador. Esto acelera la congelación y ayuda a conservar el color, el sabor y la textura naturales de los alimentos.
- Use envoltura de plástico, bolsas para congelar o recipientes herméticos para sellar los alimentos y evitar que entre humedad.
- Congele en porciones pequeñas para una comida rápida de una sola porción.
- Etiquete su paquete. Escriba el tipo de comida y la fecha en que se hizo.
- Mantenga el congelador a 0 °F o menos para que los alimentos se mantengan seguros.

2 DESCONGELAR

Descongelar los alimentos a temperatura ambiente puede hacer que no sean seguros para comer. Pruebe estos métodos en su lugar.

- **Refrigerador**
Coloque los alimentos en el estante más bajo hasta que ya no estén congelados. Luego se mantendrán durante 2 a 5 días.
- **Agua Fría**
Sumerja la comida, envasada en un recipiente hermético o en una bolsa a prueba de fugas, en agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos para seguir descongelando. Cocine los alimentos descongelados en agua fría inmediatamente después de descongelarlos.
- **Microondas**
Descongele en el microondas en la función de descongelar. Cocine los alimentos descongelados en el microondas inmediatamente después de descongelarlos. Algunas partes de los alimentos pueden haber comenzado a cocinarse mientras se descongelaban.





3 ALMACENAR

Evite que los alimentos se echen a perder o se vuelvan peligrosos para comer. Úselos dentro del tiempo indicado o congélelo de inmediato. Los cronogramas a continuación son para mantener la mejor calidad.

PRODUCTO	REFRIGERADOR (40°F)	CONGELADOR (0°F)
Huevos frescos, con cáscara	3 a 5 semanas	No congelar
Perros calientes y fiambres sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses
Perros calientes y fiambres abiertos	3 a 7 días	1 a 2 meses
Carne molida cruda y carne guisada	1 a 3 días	3 a 4 meses
Carne cruda de res, cordero, ternera, chuletas de cerdo y pescado	1 a 3 días	4 a 6 meses
Aves enteras crudas o trozos de aves	1 a 3 días	9 a 12 meses
Sobras	1 a 4 días	1 a 2 meses
Queso duro o rallado	6 a 12 semanas	6 a 12 meses
Leche	1 semana	3 meses
Yogur	1 a 2 semanas	1 a 2 meses

Notas



Sea un Detective del Azúcar

COOKING MATTERS®

¡Use estos consejos para encontrar azúcares añadidos en los alimentos que come!

El azúcar se encuentra naturalmente en algunos alimentos y bebidas, como frutas y leche. Para algunos alimentos, se puede agregar azúcar durante la preparación o el procesamiento. Consulte la lista de ingredientes.

Si estos nombres de azúcares añadidos están en la lista, significa que el alimento o bebida tiene azúcares añadidos.

- Sacarosa
- Jarabe de maíz alto en fructosa
- Endulzante de maíz
- Dextrosa
- Miel o melaza
- Jarabe de maíz o malta
- Azúcar morena



CONSEJO

Por cada 4 gramos de azúcar agregado = 1 cucharadita de azúcar = 1 paquetito de azúcar. ¡Una porción de comida o bebida con 23 gramos de azúcar agregada tiene casi 6 paquetitos de azúcar!

COMPARE ETIQUETAS

- Los azúcares incluyen tanto azúcares añadidos como azúcares naturales. Los alimentos como la fruta, el jugo 100 % natural, la leche y el yogur naturales, así como los vegetales contienen azúcar de forma natural. Estos no son azúcares añadidos.
- Puede usar la etiqueta de nutrición para comparar la cantidad de azúcar en la etiqueta de dos productos similares (como dos bebidas azucaradas) para encontrar el que tiene la menor cantidad de azúcar agregada.
- Usted verá Azúcares Totales y Azúcar Agregada en la etiqueta de información nutricional. Puede restar los azúcares añadidos del total de azúcar. Lo que sobra es el azúcar que se produce naturalmente.

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size 1 tart	
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0g	0%
Total Carbohydrate 30g	6%
Sodium 100mg	2%
Total Dietary Fiber 2g	10%
Dietary Total Sugars 13g	7%
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 6g	12%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 86mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 296mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2% of the Daily Value for a nutrient means a day is used for general nutrition advice.

?

A MI FAMILIA LE GUSTAN LAS BEBIDAS AZUCARADAS. ¿CUÁLES SON ALGUNAS MANERAS DE REDUCIRLAS?

- Pruebe porciones más pequeñas de bebidas azucaradas.
- Sirva bebidas azucaradas con menos frecuencia.
- Sirva agua y otras bebidas sin azúcar añadida con frecuencia.
- Limite, o deje de lado, la cantidad de azúcar, miel y jarabe que pone en las bebidas.

¡BEBA MÁS AGUA CON ESTOS DIVERTIDOS CONSEJOS!

- Agregue pepinos en rodajas, hierbas frescas, cítricos o piña a las jarras de agua.
- Prepare una bebida gaseosa afrutada diluyendo el jugo con agua o agua mineral.
- Use una taza especial o una botella de agua para fomentar el consumo regular de agua.
- Los niños pueden ayudar a hacer divertidos cubitos de hielo que tienen un poco de jugo de limón o lima y algunas bayas congeladas.
- Guarde sus bebidas azucaradas favoritas para ocasiones especiales, como fiestas de cumpleaños o viajes largos por carretera.

¡FORMAS DE CELEBRAR SIN ALIMENTOS!

TIP

- Los niños pueden usar una corona de cumpleaños o tener trabajos especiales ese día
- Fiestas de baile
- Hacer una manualidad especial
- Juguete pequeño o calcomanías

¡PRUEBE ESTA ACTIVIDAD CON AZÚCAR!

MATERIALES

- Recipientes vacíos de bebidas azucaradas con etiquetas de alimentos (p. ej., refrescos, bebidas con sabor a frutas, agua fresca, té dulce, agua con vitaminas, leche con chocolate o bebidas deportivas)
- Vasos de plástico transparente (uno para cada lata o botella vacía)
- Bolsa de azúcar blanca de mesa
- Cucharadita
- Calculadora

PREPARACIÓN

Disponga las botellas vacías para las bebidas con un vaso transparente delante de cada una. Use el cálculo a continuación para determinar cuánta azúcar hay en cada recipiente de bebida.

1. Gramos de azúcar en una porción x Número de porciones = Gramos de azúcar totales en el paquete

2. $\frac{\text{Gramos en total en el paquete total}}{4} = \text{Cucharaditas de Azúcar totales en el paquete}$

INSTRUCCIONES

1. Revise el panel de información nutricional para encontrar la cantidad de azúcar agregada en una porción. Los azúcares totales incluyen tanto los azúcares añadidos como los azúcares naturales. Los alimentos saludables como la fruta, el jugo 100% natural, la leche y el yogur naturales y los vegetales contienen azúcar de forma natural. Estos no son azúcares añadidos.
2. Use la información del tamaño de la porción para calcular los gramos de azúcar añadida en todo el recipiente. Use una calculadora para determinar las cucharaditas equivalentes de azúcar.
3. Vierta las cucharaditas de azúcar en un vaso de plástico vacío.
4. Compare los resultados de sus bebidas y discuta las opiniones.

El agua, la leche sin sabor baja en grasa o sin grasa, o las porciones pequeñas de jugo 100% natural no tienen azúcar añadida y son excelentes opciones.



Sustitúyalo

COOKING MATTERS®

¿Esta tentado a no hacer una receta por culpa de un ingrediente? ¡Utilice uno diferente!

Si su receta requiere un alimento demasiado caro, difícil de encontrar o que simplemente no le gusta, pruebe sustituyéndolo por otro.



01

HAGA CAMBIOS EN EL MISMO GRUPO DE ALIMENTOS

- Cambie el queso por el que prefiera.
- Si una fruta o vegetal no está de temporada, utilice uno que sí lo esté.
- Cambie la mitad de la carne de una receta por frijoles o lentejas.

02

PUEDE CAMBIAR LA TEXTURA

- Agregue crujiente a alimentos suaves como sopas o guisos. Pruebe con chips de tortilla o pan crujiente.
- Puede preferir duraznos enlatados en un parfait de yogur en lugar de duraznos frescos.
- Si tiene alergia a los frutos secos, utilice manzanas en rodajas en la ensalada para obtener el mismo toque crujiente.

03

HAGA AJUSTES PARA SU FAMILIA

- Si sirve una comida para su familia con varios alimentos combinados, intente separar cada alimento para su hijo.
- Ponga a disposición de su hijo sus condimentos favoritos para facilitarle que coma fácilmente.
- Intercambie alimentos del mismo grupo si su hijo se siente selectivo esta semana.

EXPERIMENTE CON INTERCAMBIOS QUE PODRÍAN AFECTAR LA TEXTURA

Al hornear, puede usar diferentes especias o frutas que pide la receta.	Puedes sustituir la mitad de la harina blanca por harina integral. Disminuya un ingrediente poco a poco	Preste atención a un intercambio que puede necesitar más o menos tiempo de cocción.

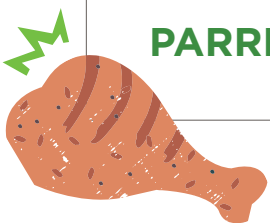


Términos de Cocina

Las recetas son más fáciles de seguir cuando conoce estos términos comunes de cocina.



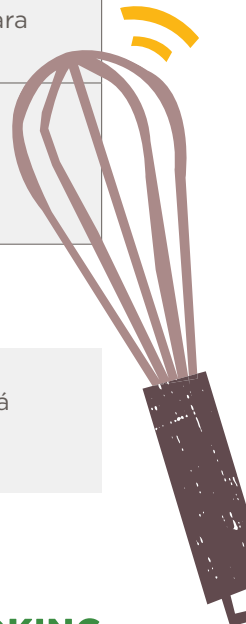
HORNEAR	Cocinar alimentos en un horno con calor seco.
ESCALDADO	Cocinar brevemente en agua hirviendo, hasta que el producto adquiera un tono brillante (no más de 3 minutos). Transferir los productos a un recipiente con agua helada. Escurrir bien y secar.
HERVIR	Cocinar alimentos rápidamente en líquido caliente. El líquido se mueve rápidamente y grandes burbujas se rompen en la superficie. A menudo se utiliza para verduras y pastas.
ASAR	Cocinar alimentos directamente bajo la fuente de calor de un horno de gas o eléctrico. A menudo se utiliza para pescado y cortes tiernos de carne.
DORAR	Cocinar rápidamente a fuego alto, generalmente sobre la estufa, para que la superficie de los alimentos se dore y el interior permanezca húmedo.
PICAR	Cortar en trozos que pueden variar de tamaño.
CUBOS	Cortar en cubos pequeños y uniformes, generalmente de aproximadamente ¼ de pulgada por lado.
PARRILLA	Cocinar alimentos directamente en la fuente de calor de una parrilla de gas, carbón o leña. A menudo se utiliza para pescado, cortes tiernos de carne y vegetales.



AMASAR	Mezclar y trabajar los ingredientes que componen la masa en forma suave y elástica. Se puede hacer con las manos o con una batidora de alta resistencia.
DESMENUZAR	Cortar los alimentos en trozos aún más pequeños que en cubitos.
MEZCLAR	Batir o revolver dos o más alimentos hasta que se mezclen.
ROSTIZAR	Cocinar con calor seco, generalmente en horno.
SALTEADO (SARTÉN)	Cocinar alimentos en una pequeña cantidad de grasa o aceite sobre una estufa. Calentar la grasa hasta que esté candente (pero sin humear), agregar la comida y cocinar hasta que esté tierna o con el tiempo indicado.
COCINAR A FUEGO LENTO	Cocinar alimentos lentamente en líquido caliente. Pequeñas burbujas deben romperse en la superficie. A menudo se usa para carnes y guisos que se benefician de una cocción lenta.
REBANAR	Cortar en trozos anchos y delgados.
COCINAR AL VAPOR	Cocinar comida rápidamente en una olla tapada por el calor húmedo creado por una pequeña cantidad de líquido caliente. La comida se mantiene por encima del líquido mediante una cesta o rejilla. A menudo se utiliza para vegetales y pescado.
BATIR	Batir los ingredientes con un tenedor o un batidor. Esto añade aire y aumenta el volumen. La mezcla parece ligera y esponjosa.

CONSEJO

Cuando vea la palabra “dividido” junto a un ingrediente en una lista, sepa que usará ese ingrediente en dos lugares de la receta. ¡Asegúrese de leer toda la receta!





Use la Comida Que Tiene

Las comidas y las meriendas pueden combinarse rápidamente cuando tiene alimentos listos para usar.



CONGELADOR

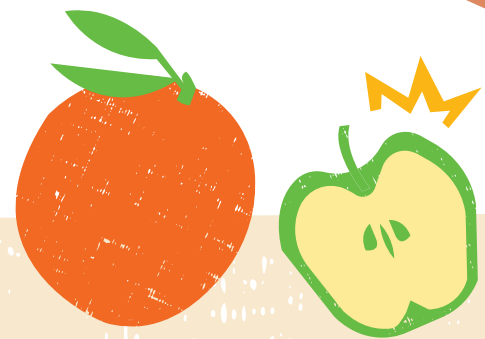
- **Frutas y vegetales congelados**
Puede descongelar una pequeña porción y guardar el resto para otro momento.
- **Panes y granos**
Si le preocupa que el pan se eche a perder, guárdelo en el congelador. Tueste rebanadas según sea necesario.

REFRIGERADOR

- **Favoritos de los niños**
Frutas y vegetales que han probado y les han gustado. Yogur, queso u otros alimentos.
- **Condimentos**
Salsas, aderezos y untables para que los niños coman junto con los vegetales o los acompañen con nuevos alimentos.
- **Sobras**
Refrigere en recipientes individuales y consúmalo en una noche atareada.

DESPENSA/ ALACENA

- **Conservas de frutas y vegetales**
Las de textura suave funcionan como primer alimento para el bebé.
- **Frijoles y otras legumbres enlatadas**
Las de textura suave funcionan como primer alimento para el bebé, o como sustituto de la carne en una receta.
- **Cereales, galletas saladas, pasta**
Abastézcase de los favoritos de sus hijos para el día ocasional en que los niños estén selectivos.



BARRA

- **Fruta a temperatura ambiente**
Manzanas, plátanos o naranjas para que los niños se sirvan cuando tengan hambre.