KIDS eat right.
Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation

¡Cocine Saludablemente!

Ideas para comidas y nutrición de Kids Eat Right

¡Haga que sus hijos participen!

¿Desea que sus hijos coman más sano? Haga todo más fácil (¡y más entretenido!) preparando comidas frescas en casa e invitando a sus hijos a participar en la cocina, en vez de comer comidas rápidas. Aunque el calentar una comida en el microondas es la opción mas fácil, no siempre es la mejor. Las comidas ya preparadas, que se calientan en el microondas, o en la estufa y están listas a comer, con frecuencia tienen un alto contenido de sodio, grasa y calorías comparadas a las comidas preparadas con ingredientes frescos. Las ideas que se ofrecen aquí, harán de usted y sus hijos profesionales en la cocina!

Permita que sus hijos escojan una receta
Haga una lista de los ingredientes y ponga una equis en los que ya tiene en su despensa. Vayan juntos de compra por el resto.

Clarifique las Reglas
Si no desea que sus hijos toquen la estufa o los cuchillos, explíquelo. Cuando tengan la edad apropiada, permítales usar la estufa y objetos afilados bajo su supervisión.

Espere que cometan errores
La experiencia que se vive al cocinar juntos es más importante que la receta completada. Trate de ignorar los derrames pequeños o la pimienta que cayó afuera del tazón.

Déles a sus hijos actividades apropiadas a la edad y nivel de desarrollo
Las siguientes pueden ser apropiadas para los niños más pequeños:

- Cortar las hojas de lechuga
- Lavar las frutas, verduras y frijoles en lata que se colocan en un colador
- Añadir ingredientes en un tazón
- Revolver los ingredientes
- Batir los huevos

Los niños tienen una atención corta
Manténgalos ocupados lavando las ollas o mezclando ingredientes. También pídales que ayuden a poner la mesa y poner la basura en su lugar.

Cocinando para niños melindrosos

Si su niño es melindroso para comer frutas y vegetales, intente estas ideas:

- Haga que participe seleccionando y preparando las frutas y vegetales.
- Sirva las frutas y vegetales que sabe que sus niños comen en las comidas y meriendas.
- Siga ofreciendo frutas y vegetales que no les gustan. Se requieren de varias exposiciones a un nuevo alimento antes de que lo acepten.
- Si a su niño le gusta el brócoli fresco pero no cocinado, ¡eso no importa!

Limitar el consumo de bebidas gaseosas

Hay muchas formas de eliminar el habito de bebidas gaseosas.

- Sea un buen ejemplo y beba menos bebidas gaseosas o bebidas azucaradas y sus hijos seguirán el ejemplo.
- Beba más agua.
- Para una golosina dulce que ofrezca una buena nutrición, ofrézcales a sus niños leche con chocolate de baja grasa, licuados o batidos de frutas (hechos con leche con poca grasa o sin grasa o yogur) o jugo natural al 100%.

Comidas muy fáciles

La próxima vez que piense que es mas fácil preparar una cena congelada preparada u otra comida comprada en vez de hacer la cena usted misma, piénselo de nuevo. Trate las siguientes recetas de comidas súper fáciles que no requieren mucho tiempo, tienen menos calorías, y grasa y cuestan menos dinero:

- Ensalada de pollo (pollo asado, desmenuzado) encima de lechuga romana.
- Sofrito de vegetales (mezcla de vegetales congelados y un poquito de salsa de soja).
- Filete de cerdo (ponerlo en una olla a fuego lento a cocinar todo el día).
- Quesadillas con queso (tortillas de trigo integral con queso reducido en grasa y salsa)

Enrollado de mantequilla de maní

Coloque una tortilla o enrollado de trigo integral en un plato. Unte la mantequilla de maní. Espolvoree con zanahorias ralladas o con su fruta favorita como pasas, tajadas de bananos o fresas. Enrolle la tortilla bien o enrolle y corte en pedazos pequeños

Autorizado por personal de dietéticos registrados de la Academia de Nutrición y Dietética

Para mas articulos, ideas, recetas y videos que puedan ayudarles a sus hijos a comer mas saludablemente, visitar **www.kidseatright.org**.

Para encontrar un profesional de dietética en su área, visitar **www.eatright.org**.

KIDS eat right.

Kids Eat Right es un esfuerzo conjunto de la **Academia de Nutrición y Dietética** y la **Academia de Fundación de Nutrición y Dietética** para eliminar la obesidad infantil y proveer los recursos que ayuden a las familias, comunidades y legisladores a asegurar una nutrición de calidad para los niños.

©2012 Academia de Nutrición y Dietética. Se permite la reproducción de este folleto para fines educativos. No se autoriza su uso por fines comerciales.