

¡EMPIEZA BIEN!

COMIENDO Y LEYENDO

# Start Smart Eating & Reading Breakfast Bites

CONSEJOS E IDEAS PARA FAMILIAS ATAREADAS

## NOTA PARA LOS PADRES

Su hijo/hija está aprendiendo que tanto los alimentos ricos en calcio como el juego activo son necesarios para construir huesos fuertes. El desayuno es un momento perfecto para servir leche con cereales, yogur con frutas o queso derretido sobre pan tostado.

*Start Smart Eating & Reading* (¡Empieza Bien! Comiendo y Leyendo) es un programa que le enseña a su hijo la importancia del desayuno. Favor de tomar unos minutos para hacerle algunas preguntas sobre el desayuno. Este boletín contiene actividades, juegos y recetas que usted puede compartir con sus hijos.

### Jugar una hora cada día

Los niños que usan el cuerpo cada día están en mejor forma física y tienen huesos y músculos más fuertes, más energía y hasta más éxito en la escuela.

Ponerse en forma no exige la participación en deportes o ejercicio organizados. Para los niños, una hora de cualquier tipo de juego activo cada día es adecuado. Ya que los niños aprenden mejor al ver un buen ejemplo, considere la posibilidad de hacer algunas actividades juntos. Algunos ejemplos divertidos son:

- Caminar a la tienda
- Jugar al baloncesto
- Enseñar a sus hijos a saltar a la comba
- Poner la radio o un CD y bailar
- Ir de excursión y explorar
- Salir a pasear en bicicleta

## El calcio fabrica huesos

Recuerde a sus hijos que para sostener un cuerpo fuerte hay que tener huesos fuertes. Se necesita el calcio todos los días. Los niños de 2 a 8 años de edad necesitan la cantidad de calcio que contienen 2 tazas de leche. Los niños y jóvenes de 9 a 18 años necesitan el equivalente de 3 tazas de leche. Los adultos también necesitan el equivalente de calcio igual a 3 tazas de leche cada día para mantener los huesos fuertes.

Para los niños mayores de 2 años de edad, la leche baja en grasa (1%) o descremada suministra nutrientes sin las calorías adicionales que se encuentran en la leche entera

o la leche con 2% de grasa. Sin importar el tipo, la leche líquida contiene nutrientes importantes, tales como el calcio, la proteína, el potasio, la riboflavina y la vitamina A. A la leche líquida también se le agrega la vitamina D, la cual trabaja con el calcio para mantener los huesos sanos.

## Consejos prácticos para tomar más calcio

### • Coma yogur

El yogur con sabor a fruta es un buen desayuno o merienda para los niños. También se puede reemplazar la mayonesa o crema agria con el yogur natural en los aderezos para ensaladas, salsas para verduras, salsa tártara y ensaladas de fruta. Sirva fruta fresca y yogur para cubrir los “waffles” y panqueques.

### • Diferentes formas de tomar leche

El niño o la niña que se niega a tomar un vaso de leche con la cena quizás disfrute sus cereales favoritos con leche. Otros alimentos preparados con leche incluyen el budín, los macarrones con queso, algunas sopas, el chocolate caliente, la leche con sabor, las batidos y el queso bajo en grasa, por ejemplo el queso “string”.

Los niños que no pueden tolerar la lactosa por lo general pueden tomar la leche baja en lactosa, el yogur con culturas vivas, o el queso añejo, por ejemplo el queso “cheddar” fuerte.

### • Fuentes de calcio que no contienen productos lácteos

Si los niños no pueden comer bastantes productos lácteos, pruebe otras fuentes de calcio, tales como los jugos de fruta fortificados con calcio, los cereales de desayuno fortificados con calcio, el brócoli y el salmón enlatado.

### Equivalentes de calcio

Estos alimentos del grupo de leche suministran una cantidad más o menos igual de calcio:

- 1 taza de leche baja en grasa o descremada
- 1 taza de yogur baja en grasa o descremada
- 2 tazas de queso requesón (“cottage cheese”)
- 1½ onzas de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

