

MangOrange



Por porción (1 taza): 136 calorías, 3g grasa (2g saturada, .8g monoinsaturadas, .1g poliinsaturada) 10mg colesterol, 76mg sodio, 24g carbohidrato (2g fibra), 6g proteína

El calcio se encuentra en muchas comidas, pero las fuentes más comunes del calcio son la leche y otros productos lácteos como el yogur y el queso. Los niños necesitan muchas porciones diarias de comidas fortificadas con calcio para tener huesos fuertes.

La leche es la alimentación más importante para el niño en su primer año de vida y es muy importante en los siguientes años. Para más información acerca de los tipos de leche que su hijo necesita, refiérase al gráfico en la página siguiente.

En general, aliente a los niños a tomar agua o leche con sus comidas en vez de jugos o sodas, que son altos en azúcar. Ya que los niños pueden consumir solamente una cantidad limitada de calorías por día, es importante que las calorías de las bebidas sean nutritivas.

Ingredientes:

- 1 naranja mediana, pelada
- ½ taza de mango, pelado y partido en cubitos
- 3 cucharadas de yogur de vainilla congelado, bajo en grasa
- 1 taza de leche 2% descremada – vea gráfico



Preparación:

Da para: 2 porciones

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
- Licúe de 1 a 2 minutos, hasta obtener una mezcla suave.
- Coloque en un vaso de vidrio o copa con tapa y disfrute.

Recomendaciones de cocina

Utilice su creatividad seleccionando las frutas favoritas de sus hijos: fresas, bananas, papayas, guavas, manzanas y más. Combine los sabores para descubrir los gustos favoritos de sus hijos.

La fruta y el yogur proveen un sabor dulce así que no es necesario añadir azúcar o miel. No le dé a su bebé miel antes de su primer año.

¿Qué tipo de leche sus niños necesitan?

0-1 año	Alimente a su bebé con leche materna o fórmula.
1-2 años	Alimente a su bebé con leche entera.
2-5 años	Gradualmente haga la transición de la leche entera a la leche reducida en grasa si es necesario, pero evite la leche completamente descremada (99% libre de grasa).

Pasta Doyng Doyng



Por porción (3/4 taza): 325 calorías, 16g grasa (6g saturada, 8g monoinsaturadas, 1g poliinsaturada) 49mg colesterol, 496mg sodio, 27g carbohidrato (2g fibra), 17g proteína

La Carne roja es una gran fuente de proteína pero generalmente tiene mala reputación por su alto contenido de grasa en comparación con el pollo y el pescado. Aprenda a tomar decisiones saludables para su familia entera.

El “paquete económico” de 70% de grasa en su supermercado puede parecer más barato que la carne desgrasada, pero en realidad la grasa va a terminar en el fondo de su sartén cuando dora la carne y “disminuye” el volumen de la carne al mismo tiempo. Entonces elija la carne desgrasada cuando pueda.

Tipo de carne	%Grasa	Calorías
Medallón de carne molida (70% desgrasada)	23	243
Medallón de carne molida (90% desgrasada)	9	169



Ingredientes:

- 2 tazas de pasta rotini, pequeña, sin cocinar (en forma de Caracolitos)
- 5 tazas de agua
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla blanca, partida en cubitos
- 1 Cucharada de ajo, finamente picado
- 1 libra de carne de res, baja en grasa (10% de grasa o menos)
- 1½ taza de Calabaza butternut, partida en cubitos
- 16 onzas de salsa de tomate enlatada
- 1 taza de caldo de pollo



Preparación:

Da para: 7 porciones

- Coloque el agua en una olla mediana y deje hervir.
- Agregue la pasta sin cocinar y deje hervir por 5 minutos. La pasta debe quedar “al dente”, firme y no muy suave.
- Escurra el agua y enjuague la pasta cocida con agua fría, hasta que se enfríe por completo.
- Vierta el aceite en una sartén grande, coloque sobre la estufa y deje que ésta se caliente bien.
- Agregue la cebolla y el ajo y cocine a fuego moderado, moviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se cristalicen, aproximadamente 2 a 4 minutos.
- Añada la carne molida a la sartén.
- Con una espátula deshaga cualquier pieza grande de carne.
- Cocine sin tapar por 5 minutos más.
- Añada la calabaza, la salsa de tomate, el caldo de pollo y la pasta a la mezcla de carne.
- Reduzca la temperatura de la estufa y continúe cocinando por 5 a 7 minutos más.
- Sirva inmediatamente.

RECOMENDACIONES DE COCINA

¡Prepare una comida que la familia entera puede disfrutar! Mantenga la preparación simple y separe la porción para sus niños. Después agregue los sabores más complejos como el chile, pimienta y especias para los adultos.

Para recetas de pasta, seleccione “harina de trigo” cuando se encuentra disponible.



Taquitos Chiquitos



Por porción (1 taquito): 102 calorías, 2g grasa (.6g saturada, .7g monoinsaturadas, .6g poliinsaturada) 18mg colesterol, 114mg sodio, 14g carbohidrato (2g fibra), 7g proteína

La receta Taquitos Chiquitos es un buen ejemplo de cómo utilizar las comidas sobrantes y de esta manera preparar comidas fáciles para la familia durante la semana. Sea creativo y prepare nuevas comidas de las comidas sobrantes.

Dato interesante: ¿Sabía que la grasa le ayuda al cuerpo a absorber vitaminas? La grasa no es el enemigo, pero usted debe escoger la grasa correcta. Si usted obtiene la mayoría de las grasas mediante la carne magra alta en proteínas, nueces y aceites saludables para su corazón como el aceite de oliva, usted está tomando las decisiones correctas.



Ingredientes:

- 8 albóndigas (de la sopa de Mami en la página 8)
- ½ taza de papas cocinadas (de la misma sopa)
- ¼ taza de queso (Cheddar/ Monterey Jack) rallado, bajo en grasa
- 8 tortillas de maíz
- 1 rociador antiadherente para cocinar



Preparación:

Da para: 8 taquitos

- En un recipiente hondo machuque las albóndigas y las papas.
- Añada el queso y revuelva para que se combine bien.
- Rocíe un lado de cada tortilla con rociador para cocinar.
- Coloque la parte de la tortilla con rociador hacia abajo.
- Vierta 1 cucharada del relleno de carne y papas en uno de los bordes de cada tortilla.
- Enrolle ligeramente y coloque el cierre hacia abajo. Deje a un lado.
- Haga el resto de los taquitos con las tortillas y el relleno sobrante.
- Coloque cada taquito, con el cierre hacia abajo, en un sartén bien caliente.
- Con mucho cuidado, rótelos para que se doren por todos lados.
- Sirva con frijoles y tomates o salsa.

RECOMENDACIONES DE COCINA

Las carnes magras pueden ser más secas que las carnes con grasas, así es que añadiendo papas a los taquitos, el pollo se mantiene jugoso y blando.

Para el tiempo recomendado de refrigeración para las carnes de ave picadas, vea el gráfico siguiente.

Carne de Ave	Refrigerador (40°F o menos)	Congelador (0°F o menos)
Carne molida de ave cruda	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne molida de ave cocinada	3 a 4 días	2 a 3 meses



Bocaditos de Banana



Por porción (por pedazo): 42 calorías, 1g grasa (.3g saturada, .3g monoinsaturadas, .4g poliinsaturada) 1mg colesterol, 3mg sodio, 8g carbohidrato (1g fibra), .8g proteína

Porque los niños no pueden comer grandes cantidades de comida al mismo tiempo, necesitan comer porciones pequeñas y bocadillos nutritivos como Bocaditos de Banana a través del día para mantener el desarrollo de sus cuerpos fuertes.

La mayoría de los bocadillos que se sirven a los niños deberían ser frutas y verduras, ya que la mayoría de los niños no comen la cantidad mínima recomendada de cinco porciones de frutas y verduras al día. El comer frutas y verduras les provee a los niños importantes nutrientes como vitaminas A y C así como también fibra.

Ingredientes:

- 1 banana madura y firme
- 4 cucharaditas de yogur
- 4 cucharaditas de granola, desmoronada
- 2 popotes o pajillas, cortados a la mitad



Preparación:

Da para: 4 bocaditos

- Pele la banana y corte las puntas.
- Corte la banana en 8 rodajas.
- Coloque los trozos de fruta sobre un trozo de papel encerado (parchment paper) o sobre una bandeja para hornear.
- Introduzca 2 pedazos de banana en cada popote.
- Espolvoree 1 cucharadita de yogur sobre cada bocadillo y espolvoree con 1 cucharadita de granola.
- Sirva inmediatamente o refrigere para enfriar.

RECOMENDACIONES DE COCINA

Pruebe diferentes frutas y verduras y prepárelas de diferentes maneras para determinar lo que prefieren sus niños. El servir frutas frescas y verduras puede ser desafiante. Sin embargo, puede resultar más fácil con el buen planeamiento y alentando a que sus niños prueben diferentes frutas y verduras.

El congelar los Bocaditos de Banana es una alternativa divertida para los niños mayores. Asegúrese de utilizar popotes que no sean afilados. Tenga cuidado cuando sus niños pequeños utilizan popotes.

Mordiscos de Avena



Por porción (1 mordisco): 51 calorías, 3g grasa (.3g saturada, 2g monoinsaturadas, .8g poliinsaturada) 5mg colesterol, 36mg sodio, 6g carbohidrato (.4g fibra), 1g proteína

El hornear los alimentos le ayuda a controlar la cantidad de azúcar, así como también la calidad de los productos y el tipo de grasa usado en sus postres. Cuando compre ingredientes para hornear, asegúrese de leer las etiquetas de comida para evitar el azúcar. El azúcar a veces también se llama: sacarosa, fructosa, glucosa, miel, almíbar, jugo de fruta concentrada o dextrosa.

Evite los edulcorantes artificiales para los niños menores de 5 años, incluyendo: sacarina, sorbitol, aspartame y acesulfame K.



Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo entero
- 1 taza de avena
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de aceite de canola
- 3 cucharadas de dulce de leche o cajeta
- 1 huevo
- 3 cucharadas de leche (2%)
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de pasas



Preparación:

Da para: 48 porciones

- Precaliente el horno a 350 grados F.
- En un recipiente grande y hondo, combine la harina, la avena, la canela, la sal, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio. Revuelva bien.
- Añada el aceite, el dulce de leche o cajeta, el huevo, la leche, la vainilla y las pasas.
- Continúe moviendo hasta que todos los ingredientes se unan.
- Forre una bandeja de hacer galletas con papel de aluminio.
- Cubra con una ligera capa de rociador antiadherente.
- Tome 1 cucharadita de la masa y forme una bolita.
- Coloque las bolitas sobre la bandeja para hornear a una distancia de 2 pulgadas, una de otra.
- Coloque la bandeja en el horno y hornee por 15 minutos.
- Retire del horno, deje enfriar por 10 minutos y sirva.

RECOMENDACIONES DE COCINA

Tenga cuidado de no hornear más de lo debido. Los mordiscos de avena necesitan ser blandos para que sean fáciles de comer y digerir para los niños.

Para disminuir la grasa en los productos horneados, utilice los purés de fruta, puré de manzana o el yogur descremado en vez del aceite.



Leyendo las Etiquetas de Alimentos

Todos los alimentos empaquetados o enlatados tienen "Datos de Nutrición". ¿Pero qué significan? El entender estas etiquetas lo puede ayudar a tomar decisiones saludables para sus hijos.

El tamaño de la porción (Serving Size) es la cantidad de la comida que se va a comer un adulto. La información debajo del tamaño de la porción se basa en la porción individual, no en la caja o lata entera de comida. Asegúrese de mirar las porciones por contenedor, caja o lata para encontrar el número total de porciones en un paquete entero de comida.

Cuando los niños comen más calorías (Calories) de las necesarias puede ocasionar que desarrollen obesidad y otras enfermedades. Se recomienda que los niños de 1 año consuman 900 calorías al día, mientras que los niños de 5 años consuman aproximadamente 1,400 calorías al día para mantener una dieta saludable.

La grasa (Fat), especialmente la grasa saturada, debe ser removida cuando sea posible ya que está relacionada con la obesidad. Las comidas fritas, los productos lácteos de leche entera, la carne grasosa y el aceite vegetal son productos altos en grasa.

El comer azúcar (Sugar) puede ocasionar obesidad infantil y aumentar el riesgo de que su hijo desarrolle enfermedades dentales. El azúcar siempre se debe comer con moderación y los edulcorantes artificiales deben evitarse ya que no son recomendados para los niños menores de 5 años.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup 160g (160 g)	
Servings per container 2	
Amount Per Serving	
Calories 115	Calories from Fat 12
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	1%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 336mg	14%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 4g	
Protein 2g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

El % de valor diario (% Daily Value) indica qué porcentaje de la cantidad total diaria de cada nutriente se encuentra en cada porción alimenticia para un adulto (basado en una dieta diaria de 2,000 calorías). Recuerde que el número de las calorías recomendadas para un niño debe ser mucho menos que las calorías consumidas por adultos.

Las vitaminas (Vitamins) ayudan a desarrollar huesos fuertes, le dan energía su hijo y ayudan a prevenir enfermedades. Compre y sirva alimentos altos en vitaminas incluyendo las vitaminas A y C, así como también los minerales hierro y calcio.



Pasta Doyng Doyng



Panes Fruty



Primeros 5 California, también conocida como La Comisión de Niños y Familias de California, y sus entidades afiliadas, personal, representantes, abogados y sus respectivos sucesores y cesionarios específicamente renuncian toda responsabilidad de todas alegaciones, demandas, daños, pérdidas, riesgos, costos o gastos, ya sean personal o de otra manera, sostenidos, incurridos, como consecuencia de o como resultado del uso y/o aplicación directa o indirecta de cualquier de los contenidos, ingredientes y/o recetas contenidas en este libro.



Pasta Doyng Doyng

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta rotini, pequeña, sin cocinar (en forma de caracolitos)
- 5 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla blanca, partida en cubitos
- 1 cucharada de ajo, finamente picado
- 1 libra de carne de res, baja en grasa (10% de grasa o menos)
- 1 1/2 taza de calabaza butternut, partida en cubitos
- 16 onzas de salsa de tomate enlatada
- 1 taza de caldo de pollo

Da para: 7 porciones

Preparación:

- * Coloque el agua en una olla mediana y deje hervir.
- * Agregue la pasta sin cocinar y deje hervir por 5 minutos. La pasta debe quedar "al dente", firme y no muy suave.
- * Escurre el agua y enjuague la pasta cocida con agua fría, hasta que se enfríe por completo.
- * Vierta el aceite en una sartén grande, coloque sobre la estufa y deje que esta se caliente bien.
- * Agregue la cebolla y el ajo y cocine a fuego moderado, moviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se cristalicen, aproximadamente 2 a 4 minutos.
- * Añada la carne molida a la sartén.
- * Con una espátula desgrasa cualquier pieza grande de carne.
- * Cocine sin tapar por 5 minutos más.
- * Añada la calabaza, la salsa de tomate, el caldo de pollo y la pasta a la mezcla de carne.
- * Reduzca la temperatura de la estufa y continúe cocinando por 5 a 7 minutos más.
- * Sirva inmediatamente.

Por porción (3/4 taza): 325 calorías, 16g grasa (6g saturada, 8g monoinsaturadas, 1g polinsaturada), 49mg colesterol, 496mg sodio, 27g carbohidrato (2g fibra), 17g proteína

Panes Fruty

Ingredientes:

- 2 huevos
- 3/4 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de leche
- 6 rodajas de pan de trigo
- 3 cucharaditas de fruta picada en trozos pequeños;
- 6 onzas de mermelada de fruta baja en azúcar
- 6 onzas de queso fresco o queso de cabra, partido en rodajas finas
- 1 taza de fruta fresca, partida en rodajas finas o cubitos
- 1 rociador antiadherente para cocinar

Da para: 6 porciones

Preparación:

- * En un recipiente hondo, lo suficientemente grande como para molar el pan, bata los huevos y añada la canela y la leche.
- * Corte cada rodaja de pan en 4 pedazos con la ayuda de un cuchillo o un cortador de galletas.
- * Moje el pan con la mezcla de huevo por ambos lados.
- * Caliente un sartén antiadherente y cubra con el rociador para cocinar.
- * Dore el pan de 2 a 3 minutos por cada lado, hasta que los trozos estén dorados.
- * Drene la fruta fresca o la mermelada en uno de los lados de los trozos de pan.
- * Coloque el queso encima de la fruta.
- * Cubra con otro trozo de pan.
- * Repita lo mismo con el resto del pan, la fruta y el queso.
- * Sirva con fruta.

Por porción (2 pedazos): 147 calorías, 5g grasa (2g saturada, 2g monoinsaturadas, .6g polinsaturada), 80mg colesterol, 192mg sodio, 17g carbohidrato (2g fibra), 8g proteína