



NIÑEZ TEMPRANA

Padres Inteligentes

LA EXTENSION DE LA UNIVERSIDAD DE MISSOURI ■ Marzo, 2011

Puding de Brownie y Bayas

Ingredientes

- 4 tazas de leche entera
- 2 paquetes de pudin de vainilla (4 porciones c/u)
- 1 taza de pedazos de brownies de 1 pulgada
- 2 tazas de fresas rebanadas
- 1 tasa de arándanos

Preparación

1. agregue la leche a la mezcla del pudin y prepárelo de acuerdo a las instrucciones de la caja (pudin instantáneo puede ser substituido).
2. Ponga la mitad de los brownies en el fondo de un tazón de cristal y ponga en capas la mitad del pudin de vainilla, 1 tasa de fresas y 1/2 tasa de arándanos.
3. Repita las capas con los ingredientes sobrantes. Sirva inmediatamente o cubra y refrigere.

Recursos: *Midwest Dairy Council*

Publicado en asociación con Padres como Maestros y LINC.

Contribuidores de La Extensión de MU: Marsha Alexander, Dr. Carole Bozworth, Dr. Nina Chen, Kris Jenkins, Lynda Johnson, Glenda Kinder, Susan Mills-Gray, Diana Milne y Lisa Wallace.

UNIVERSITY OF MISSOURI
Extension

Live. And Learn.

La Leche Entera para los Pequeños

El tiempo es importante cuando se cambia a la leche baja en grasa.

La leche entera es una buena opción para los pequeños de 12 meses de edad o más, quienes no son amamantados o quienes no están tomando fórmula para pequeños mayores de 12 meses. De acuerdo a La Academia Americana de Pediatras (AAP), en la Guía Para La Nutrición de sus Niños, estos pequeños necesitan calorías de la grasa para su crecimiento y el desarrollo de su cerebro, y esto es especialmente importante en los primeros dos años de vida.

Susan Mills-Gray, Especialista en nutrición y salud de la Extensión de MU, señala que el otro beneficio verdadero de la leche entera sobre la leche baja en grasa es que mucha gente piensa que sabe mejor, así que los niños no se acostumbran a tomar leche baja en grasa y se reusan a tomarla, la leche entera puede ser la única manera en que ellos tomen leche.

La leche entera también puede ser mejor si tiene un niño melindroso el cual no esta sobre pasado de peso y que simplemente no toma suficiente grasa y calorías del resto de su dieta. Todas las calorías que su hijo ingiere no deben provenir solamente de la leche, así que hable con su doctor si siente que esta en esta situación.

Aunque La AAP piensa que la leche entera es de beneficio para los pequeños, también dicen que “después de los 2 años ya puede cambiar a su pequeño a la leche descremada o baja en grasa, como el resto de la familia.”

¿En realidad es mucha la diferencia entre la leche entera y la baja en grasa?


Una rapida comparacion en las etiquetas nutricionales de la leche (por cada racion de 8 onzas) muestra que en realidad si la hay:

- **Leche entera -150 calorías - 8g grasa**
- **Leche 2% - 120 calorías - 4.5g grasa**
- **Leche 1% - 100 calorías - 2.5g grasa**
- **Leche descremada - 80 calorías - 0g grasa**

Así que si su niño de 5 años cambia de la leche entera a la del 1% y regularmente toma tres tazas de leche al día, podría ahorrar 150 calorías al día. Aunque no suena mucho, sube una libra de peso por cada 3,500 calorías que consume, y esas 150 de más le pueden costar a su niño libras extras en el peso corporal cada tres semanas o (150 calorías al día x 23 días = 3,450 calorías = 1 libra).

¿Y que podemos hacer? De acuerdo a las recomendaciones de AAP, si no sigue amamantando a su pequeño, debería cambiar a la leche entera a los 12 meses. Después cámbielo a la descremada o leche baja en grasa a los dos años de edad.

Haciendo el cambio a una edad temprana es mas fácil que cuando su niño esta mas grande y se resista al cambio. Un cambio temprano a la leche baja en grasa también ayuda a asegurar hábitos saludables para el resto de la vida de su niño. ■



Levántese del sofá y Haga ejercicio!

¿El beneficio de ayudar a sus niños a moverse? ¡Salud prolongada de por vida!

Los niños activos tienen más oportunidad de una madurez saludable. El ejercicio es importante para el crecimiento de los huesos y el desarrollo de los músculos. De acuerdo a Kris Jenkins especialista en desarrollo humano de La Extensión de MU. "Si su preescolar pasa mas tiempo en el sofá que con el perro de la familia. Es hora de levantarlo y moverlo." Pruebe uno de estas divertidas actividades de acondicionamiento para los niños:

- **Camine como pato.** ¡Este juego trabaja el cerebro y el cuerpo! Dele al niño un animal específico para imitar. Si su niño no sabe como caminan, enséñele usted, si tiene mas de un niño, haga el juego como carreras.
- **Verme en el espejo.** versión mas fácil que seguir al guía. Haga caras, tóquese los dedos de los pies o estírese como un árbol. Los preescolares mas grandes pueden seguir en un pie o brincar.
- **Cantar Elija canciones agregando movimiento y empiece a cantar.** Algunas elecciones son "Cabeza y Hombros, Rodillas y Dedos" o "El Hokey Pokey." Haga las canciones más lo rápido que se pueda para hacerlas divertidas para los preescolares mas grandecitos.
- **La marcha. Crear una banda familiar para alentar el movimiento.** Use tapaderas de ollas, cajas y cucharas de madera. Sea creativa. Los niños disfrutaran hacer ruido al marchar junto con la música. Los mas grandecitos pueden hacer un circulo o caminar de espaldas.

Ayude a su niño a divertirse con la actividad física. No nomas se sentirá bien físicamente sino quemara la energía excesiva, desarrollara coordinación y aprenderá a seguir instrucciones.

Las bebidas azucaradas pueden promover la obesidad

Nuevos estudios han encontrado que alrededor de uno en cada tres niños en nuestra ciudad esta en riesgo de sobrepeso. De acuerdo a Glenda Kinder especialista en nutrición y salud de MU Extensión, "El sobrepeso en la niñez es una de las condiciones medicas mas comunes " Las complicaciones de la obesidad incluyen niveles altos de colesterol, alta presión, diabetes tipo 2 y muchos otros problemas sociales y de salud.

Un estudio revelo que los niños que reducen el azúcar en su dieta con el equivalente a una lata de soda han mejorado los niveles de glucosa e insulina. Esto quiere decir que al eliminar una lata de soda al día, usted puede reducir en su niño el riesgo de diabetes tipo 2 sin importar cambiarle su dieta o ejercicio.

Usted se preguntara porque si hay tantos factores que contribuyen a la obesidad, ¿porque las bebidas endulzantes son de gran importancia? Las bebidas endulzantes son la fuente principal para agregar azúcar en la dieta diaria de los niños. Cada 12 onzas que se sirven tienen el equivalente a 10 cucharaditas de azúcar.

"Entre el 56% y 85% de los niños en la escuela toman una lata de soda diario," agrega Kinder. Estas bebidas azucaradas proveen calorías vacías mas rápido porque es mas fácil consumir lo que su cuerpo necesita antes de que su cuerpo reciba la señal de que esta lleno.

No es únicamente el refresco lo que preocupa; todo tipo de bebidas azucaradas son un problema. Estas incluyen pero no están limitadas:

- Fructuosas: limonada de

lima o linón, Garorate.

- Bebidas de frutas: Hi-C Hawaiian Punch, Kool-Aid (100% jugo de frutas es su mejor elección, pero el jugo debe de ser limitado a 6 onzas por día para un jovencito)
- Soda: Coke, Pepsi, 7up, Mountain Dew, Dr. Peper.
- Bebidas de Energía: Red Bull, Rockstar, Monster.

Por la salud de sus niños elimine las bebidas azucaradas en su casa. ¡Simplemente no las compre! Substitúyalas por agua, leche o jugo de frutas o vegetales. Recuerde aliente a su hijo a tomar mucha agua.

Pequeños cambio todo los días lo llevan a ser una familia exitosa y saludable.

Recursos: Academia Americana de Pediatría y Centros de Control de Enfermedades.

Bates County
1 N. Delaware, Butler, MO 64730
660.679.4167

Cass County
302 S. Main St.
Harrisonville, MO 64701
816.380.8460

Clay County
1901 NE 48th St.
Kansas City, MO 64118
816.407.3490

Henry County
100 W. Franklin, Room 16
Clinton, MO 64735
660.885.5556

Jackson County
1106 W. Main St.
Blue Springs, MO 64015
816.252.5051
2700 E. 18th St., Suite 240
Kansas City, MO 64127
816.482.5850

Lafayette County
14 E. 19th St., Suite 102
Higginsville, MO 64037
660.584.3658

UNIVERSITY OF MISSOURI
 **Extension**

extension.missouri.edu

Igualdad de oportunidad/institución ADA