



## Cuerpos fuertes necesitan huesos fuertes

Los niños de 2 a 3 años necesitan dos tazas de leche o yogurt al día, los niños de 4 a 8 años necesitan 2½ tazas de leche, yogurt u otros alimentos que den la misma cantidad de calcio todos los días. Tus hijos aprenden observándote. Tome leche y otros alimentos con calcio, ¡y ellos también lo querrán hacerlo! ¿No puede beber leche? Pruebe la leche sin lactosa o la leche vegetal con calcio.

### ¿Qué tal el queso crema, la mantequilla o la nata?

Estos alimentos tienen poco o nada de calcio pero un alto contenido de grasas saturadas. Es por eso que no son opciones.

### ¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a tomar leche y otros alimentos con calcio?

A los niños les encanta participar escogiendo y preparando comidas. En la tienda, deje que su hijo escoja el sabor de yogurt que le gusta. O pruebe un nuevo tipo de queso que su hijo y otros miembros de la familia puedan probar, como el Cheddar, el Monterey Jack o el queso Mozzarella parcialmente descremado.

Cuando estén de compras, pregúntele a su hijo:

*¿De dónde viene la leche?*

*¿Por qué es importante la leche y la comida que contiene leche?*

### ¿Probando una comida nueva?

Es posible que los niños no acepten nuevos alimentos de inmediato. ¡Se paciente! Puede tomar varios intentos antes de que se su hijo acepte un nuevo alimento.



Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros.

¿Quiere encontrar libros sobre esos temas para leer con su hijo?

Ve a nuestra cuenta en Goodreads

**<http://umurl.us/aGM>**

(cuando vaya a la página web, recuerde que tiene que distinguir las mayúsculas y minúsculas)

## Niños en la Cocina

Invite a su hijo a participar en la preparación de la comida. Cuando los niños participan haciendo la comida, es más probable que se la coman. Su hijo puede ayudar:

- lavando las verduras
- revolviendo los ingredientes
- poniendo yogurt o requesón en las tazas

## Recetas

### Helados de Yogurt

(2 porciones)

*¡Un antojo que es saludable!*

#### Ingredientes:

- 6 onzas de yogurt -bajo en grasa, de vainilla u otro sabor
- ½ taza de fruta picada, de cualquier tipo
- ½ taza de granola- baja en grasa u otro cereal integral

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Coloque el yogurt, la fruta y el cereal en tazones o tazas en capas.
3. Sirva la comida de inmediato y meta lo que sobre al refrigerador.



### Aderezo para Chiquitos

*¡Ayude a que los niños aprendan a probar nuevos sabores!*

#### Ingredientes:

- Queso cottage, bajo en grasa
- Palitos de zanahoria
- Condimentos variados- como ajo en polvo, hojuelas de cebolla, jugo de limón, canela

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Coloque el queso cottage en varias tazas o en tazones pequeños.
3. Agregue y revuelva una pequeña cantidad de condimentos a cada tazón.
4. Ofrezca los palitos de zanahoria a los niños, y dígalos que remojen y prueben el palito con el aderezo.
5. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.

Los alimentos redondos son un peligro para los niños menores de cinco años. Asegúrese de cortar los alimentos redondos por la mitad para formar una media luna y evitar que se ahoguen.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web [mydss.mo.gov/food-assistance/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • [extension.missouri.edu](http://extension.missouri.edu)