



Enero 2014



Niños Delicados Para Comer

www.communitybridges.org

Casi todo niño va a ser difíciles de un momento al otro cuando se relaciona con la comida. Esto ocurre especialmente entre las edades de dos a seis años. En algunas ocasiones problemas emocionales suelen suceder al tiempo de la comida. A veces lo que el niño está tratando de decir es que, “Yo necesito ser más independiente” o “Yo no estoy recibiendo la atención”

Es muy importante recordar las reglas básicas para mantener una buena relación con la comida.

Los adultos son responsables por... lo que se presenta para comer y en la manera la cual es presentado.

Los niños son responsables por... cuanto y si ellos quieren comer.

Consejos útiles:

- Considere si el niño es delicado con la comida o si solo es que come poquito.
- No compare lo que un niño comió con lo que otro niño ha comido.
- No se enfoque tanto en lo que el niño come durante una sola comida o en una merienda. Mejor preste atención a lo que comió durante varios días. Tiene que reconocer que el apetito va a cambiar de día a día y con cada comida.
- No presione al niño a que “solo un bocado más” para complacerle a usted. Permita que los niños puedan respetar sus propios sentimientos de hambre o cuando ya estén satisfechos.
- No le ruegue, chantajee, o lo amenace al niño a que coma.
- Usted tiene que entender que algunos niños son sensitivos a sabores, texturas, y olores.
- Sírvale porciones pequeñas para que el niño no se siente agobiado.
- No le de tanta importancia a que el niño sea difícil cuando se refiere a la comida. Trate de explicarle al niño que esto es el tipo de comida que se está sirviendo ahora y explíquele cuando la próxima comida o merienda será servida.



Al hacer la hora de la comida un campo de batalla, esto puede afectar la relación del niño con su comida. Haga las paces con su quisquilloso. Cuando un niño/a rechaza la comida, no significa que él/ella lo está rechazando a usted. Cuando haya una actitud más relajada, esto ayudara a fomentar el desarrollo de los hábitos alimenticios saludables.

Sopa de taco de pollo (De: www.atthetable.mdanderson.org)

- | | | | |
|--|--------------------|--------------------------------------|----------------|
| Pechuga de pollo, sin hueso y sin piel..... | 1 libra | Tallos de apio, cortados..... | 2 |
| Aceite de canola..... | 1 cucharada | Chiles verdes cortados... | 4 oz. |
| Cebolla cortada..... | 1 | Maíz congelado..... | 2 tasas |
| Chili en polvo..... | al gusto | Caldo de pollo..... | 3 tasas |
| Tomates cortados..... | 15 oz. can | | |

- Cilantro, rajas de tortilla de maíz, queso rallado..... opcional**
1. Cocine el pollo en el aceite hasta que esté bien cocido. Sáquelo del sartén y córtelo en pedazos.
 2. En el mismo sartén añada la cebolla, y el apio y cocínelos hasta que tengan un color cafecito. Añada los otros ingredientes más el pollo y cocínelos en fuego lento por unos 10 a 15 minutos, hasta que los vegetales estén suaves.
 3. Eche el cilantro, las rajas de tortilla hechas en casa y queso, si desea.

Rinde: 6 porciones

Cumple con los requisitos para la fruta/vegetal y de la proteína/alternativo de carne

¡Usted Sabia!

- Es recomendado dar la vacuna para la gripe a todos que tengan 6 meses de edad y mayores.
- La gripe puede comenzar desde el principio de octubre y puede continuar hasta mediados de mayo, pero en enero y febrero es cuando más fuerte se da la misma.
- Más de 23 millones de Americanos, incluyendo 6.5 millones de niños viven en áreas de desiertos alimenticios—las cuales están a más de una milla separadas de un supermercado.
- Casi un 45% de los niños que viven en pobreza sufren de sobre peso o de obesidad. Esto se compara con el 22% de los niños que viven en hogares los cuales están 4 niveles más altos del nivel de pobreza.

De: *President’s Council on Fitness, Sports and Nutrition, Centers for Disease Control and Prevention*

Fuente: La mesa redonda del Programa de Alimentación y Guarderías para Niños y Adultos

Puentes de la Comunidad CACFP