

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

Programa de Nutrición Familiar de la Investigación y Extensión de K-State



# CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

## Comiendo Mejor por Menos

Enero/Febrero

### MiPirámide para Preescolares

¿Necesita ayuda para alimentar a los preescolares “melindrosos”? ¡Ya la tiene! *MiPirámide para Preescolares* del Departamento de Agricultura de los EE.UU. incluye consejos sobre cuáles alimentos debe ofrecer a los niños pequeños, su crecimiento, las maneras de promover la actividad física, prevenir batallas sobre las comidas, y consejos de cocina y alimentación — creando memorias — juntos.

*MiPirámide para Preescolares* está diseñada para padres y cuidadores de niños de dos a cinco años de edad. En la página de Internet (en inglés solamente, con un enlace a [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)), puede ingresar la edad de un niño, su peso, estatura y nivel de actividad para hacer un plan de comidas para ese niño. Aquí hay algunos de los muchos consejos útiles que pueden obtener en este sitio:



### Ellos Aprenden de Verlo a Usted

Coma frutas y verduras y sus niños lo harán también, eventualmente. A veces los niños necesitan tiempo antes de que les gusten alimentos nuevos. Ofrézcales pruebas de alimentos nuevos muchas veces. Puede tomar hasta una docena de intentos antes de que su niño acepte un alimento. Ofrezca sólo un alimento nuevo en una comida, en una manera relajada, y al principio, cuando su niño está más hambriento.

### Jugar Activamente Cada Día

Si un niño tiene 60 minutos de inactividad (como ver televisión), es hora de hacer que su niño se levante y haga alguna actividad por un rato. Ahora que el clima es más frío, juegue juegos de salón con su niño. Por ejemplo, tomen turnos tirando y agarrando una pelota suave de espuma, o canten y bailen al ritmo de música alegre.



### Deje que Aprendan Sirviéndose a Ellos Mismos

Durante las comidas, permita que los preescolares practiquen servirse los alimentos de pequeños tazones que usted pueda agarrar. Enséñeles a los niños a tomar pequeñas cantidades. Dígales que más tarde ellos pueden pedir más si se quedan hambrientos. Permítales escoger cuánto van a comer.

Fuentes (Acceso en 12/23/08): [MyPyramid for Preschoolers](http://MyPyramidforPreschoolers), USDA, [www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html](http://www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html); [Messages for Preschool Moms](http://MessagesforPreschoolMoms), USDA, [www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/Files/MomsofPreschoolers\\_Message.pdf](http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/Files/MomsofPreschoolers_Message.pdf)

Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D., L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., CDE, Especialista en Nutrición Humana de la Investigación y Extensión de K-State y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana.

## Inocuidad Alimentaria para Preescolares

*MiPirámide para Preescolares*, el recurso para padres y cuidadores de niños de 2 a 5 años de edad descrito en la página 1 de esta edición de *Cenando con Diez Centavos*, también provee consejos sobre inocuidad alimentaria. Aquí está un anticipo de lo que usted encontrará cuando visite el sitio web.

### Alimentos que los Preescolares Deben Evitar para Prevenir Enfermedades Alimentarias

- Leche sin pasteurizar, y productos hechos a base de leche sin pasteurizar.
- Huevos crudos o parcialmente cocinados, y los alimentos que contienen huevos crudos (como masa para galletas, mezcla para pasteles, helados caseros y rompope casero).
- Carne, aves, pescado y mariscos que están crudos o sin cocinarse bien.
- Jugos sin pasteurizar.
- Semillas germinadas crudas.
- Frutas o verduras sin lavar.



### Consejos para Prevenir que se Ahoguen los Preescolares

- Esté atento mientras su niño come. Haga que sus preescolares coman en la mesa, o por lo menos mientras estén sentados.
- No permita que el niño juegue, corra, camine o se acueste con alimentos en la boca. Los preescolares deben evitar las nueces, el chicle, los dulces duros, las papitas y las palomitas de maíz.
- Unte crema de cacahuete levemente en pan o en galletas. Una "gota" gruesa de crema de cacahuete puede causar que alguien se ahogue.
- Corte los alimentos para preescolares de un tamaño mayor a 1/2 pulgada (menos del tamaño de una moneda de cinco centavos), y enséñelos a masticar sus alimentos bien.
  - \* Corte los perros calientes y salchichas longitudinalmente.
  - \* Corte el pollo y la carne en contra de la veta en pedazos pequeños.
  - \* Corte las uvas, los tomates cereza y otros alimentos redondos por la mitad.
  - \* Cocine las zanahorias y los tallos de apio hasta que estén ligeramente suaves, o rállelos, o córtelos en pedazos pequeños o en forma de "palitos" delgados.



### La Importancia de Lavarse las Manos

Es mucho menos probable que los preescolares se enfermen si ellos se lavan las manos adecuadamente. Enséñeles a lavarse las manos con jabón y agua caliente por 20 segundos después de usar el baño, antes y después de tocar alimentos, después de tocar mascotas, y cuando ellos estén sucios.

Fuente (Acceso en 12/18/08): [Smart Safety Tips](http://www.mypyramid.gov/preschoolers/FoodSafety/smartsafetytips.html), USDA, [www.mypyramid.gov/preschoolers/FoodSafety/smartsafetytips.html](http://www.mypyramid.gov/preschoolers/FoodSafety/smartsafetytips.html)

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA.

Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de extensión.

El Programa de Asistencia Alimentaria puede ayudar a personas de cualquier edad con bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para llevar una dieta mejor. Para saber más, llame al 1-888-369-4777.



## La Verdad sobre el Pescado

Los expertos en el área de salud han estado fomentando a las personas a comer más pescado durante varios años. Sin embargo, existen preocupaciones acerca de inocuidad relacionadas con el consumo de pescado. Siga leyendo ya que esta edición de *Cenando con Diez Centavos* explora si hay un "truco" para comer más pescado.



### Problemas de Polución

Mucha de la preocupación relacionada con los mariscos tiene que ver con el pescado contaminado con mercurio y con bifenil policlorinado (PCB por sus siglas en inglés). El agua contaminada contamina a los pescados pequeños. Cuando los pescados depredadores más grandes y viejos se comen los pescados más pequeños que están contaminados, ellos acumulan mercurio en la piel y el tejido adiposo.

Comer demasiado pescado contaminado puede causar defectos de nacimiento, lesiones cerebrales en los niños, y deterioro grave en los adultos.



### Problemas con el Atún

Los estadounidenses comen mucho atún — fresco, congelado, enlatado y empaquetado. El atún "ligero" contiene menos mercurio que el albacore o atún "blanco", que es más caro.

### La Historia del Salmón

Los estadounidenses están comiendo más salmón, en parte a causa de los beneficios de salud de las grasas omega-3 que se encuentran en el pescado adiposo. A causa de la creciente demanda del salmón, el número de fincas de salmón ha aumentado. Comparado al salmón silvestre que cuesta \$15 por libra, el salmón de finca se vende típicamente a \$6 por libra pero tiene niveles más altos de mercurio y PCB. El salmón de las fincas del estado de Washington y de Chile son los más seguros, mientras que los menos seguros son los de Escocia y las Feroe.

### Recomendaciones para Mujeres Embarazadas o que Van a Embarazarse, Mujeres que Están Amamantando, y Niños Pequeños:

- Reduzca los niveles de PCBs cocinando el pescado y desechando cualquier grasa que tenga y la piel.
- Revise en el departamento de salud de su condado antes de comer pescado cosechado localmente.
- Evite comer tiburón, pez espada, caballa de rey o lofolátilo, a causa de sus concentraciones altas de mercurio.
- Coma hasta 12 onzas por semana de una variedad de pescado y mariscos que tenga cantidades más bajas de mercurio. Limite la ingesta de albacore o atún blanco a 6 onzas a la semana. Cinco de los pescados que se comen más comúnmente y que tienen cantidades bajas de mercurio son el camarón, el atún ligero enlatado, el salmón, el abadejo y el bagre.

Al comer pescado, los beneficios compensan por los riesgos, ya sea escogiendo pescados silvestres o cultivados en fincas. Al igual que con cualquier alimento, coma pescado con moderación y siga las pautas de la FDA/EPA para mantener seguro a usted y su familia.

Fuentes (Acceso en 12/18/08): 1. Wild Versus Farm-Raised Salmon: Health Benefits and Risks, CR Santerre, American Dietetic Association's SCAN's Pulse 27(Fall 2008):1-5. 2. What You Need to Know about Mercury in Fish and Shellfish (available in 8 languages), U.S. Environmental Protection Agency (EPA), [www.epa.gov/waterscience/fish/advice](http://www.epa.gov/waterscience/fish/advice)

El contenido de esta publicación se puede reproducir para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. En cada caso, déle crédito a Erin Henry, Mary Meck Higgins y Sandra Procter, "Cenando con Diez Centavos," Enero 2009.

---

## **Rincón del Cocinero de Cenando con Diez Centavos**

### **Tortitas de Salmón (Rinde 5 tortitas)**

*Idea para una comida familiar: Disfrute esta receta rápida y fácil de salmón con cátsup, si lo desea, junto con brócoli y zanahorias al vapor, panes o bollos de pan de trigo integral, rebanadas de manzana, y un vaso de leche descremada.*

#### **Ingredientes**

- 14.75 onzas de salmón enlatado
- 1 huevo o 1/4 taza de sustituto de huevo
- 1/3 taza de hojuelas de avena de rápido cocimiento, sin cocinar
- 1/4 taza de cebolla picada muy finamente

#### **Instrucciones**

1. Cuele el salmón bien.
2. En un tazón, mezcle el salmón, el huevo, la avena sin cocinar y la cebolla. Aplaste las espinas si las hay. Forme 5 tortitas.
3. Rocíe una sartén con aceite en aerosol para cocinar. A fuego medio, caliente la sartén. Coloque las tortitas en la sartén. Cuando se doren de un lado (después de aproximadamente 10 minutos), gentilmente voltéelas y dore el otro lado.
4. Sírvalas calientes. Cubra y refrigere o congele las sobras antes de dos horas.

**Datos Nutricionales** por cada tortita de salmón: 150 calorías, 5 g de grasa, 5 g de carbohidratos, 21 g de proteína, 110 mg de colesterol, 350 mg de sodio y 1 g de fibra dietética. Valores Diarios: 2% vitamina A, 0% vitamina C, 25% calcio, 8% hierro.



**Servicio de Extensión  
Cooperativa, Investigación  
y Extensión de K-State**

K-State, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades equitativas.