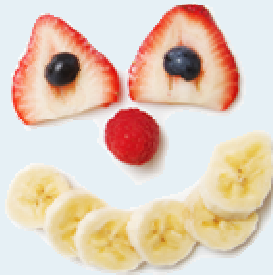


Consejos a la hora de comer

- Corte las frutas y las hortalizas en formas divertidas (Ej.: figuras geométricas u objetos) para hacerlas más agradables a la vista del niño



- Ofrezca participación al niño en la creación de las formas en los alimentos o en la preparación de la comida
- Ponga el nombre de su niño a recetas y comidas (Ej.: "La ensalada de Diego")
- Añada aderezos bajos en grasa a los vegetales que a su niño no le guste comer.

Amigo ... PAPÁ

Corte una papa asada pequeña en mitades. Forme una cara sobre la papa. Puede usar habichuelas como ojos, tomates pequeños para la nariz, rebanadas de zanahoria como la boca y brécol para formar el pelo. Sea creativo, imagine cuantos alimentos pueden transformarse en partes de una cara.



El Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico es un patrono con igualdad de oportunidades en el empleo. No se discrimina en contra de ningún miembro del personal universitario o en contra de aspirante a empleo por razón de raza, color, sexo, nacimiento, edad, impedimento físico o mental, origen o condición social, ni por ideas políticas o religiosas.

La Escuela Graduada de Salud Pública es la única escuela en Puerto Rico acreditada por el Consejo de Educación en Salud Pública.



Contáctenos

Teléfono y fax: (787) 281-6109

Dirección electrónica:

carmen.rodriguez30@upr.edu

Dirección física

Casa Rosada, Calle Palmetum

Jardin Botánico Sur #1187 Calle Flamboyán

San Juan, PR 00926-1117

Dirección Postal

PO Box 365067

San Juan PR 00936-5067



Mariela Pizarro Cartagena, Dietista Interna EPS, RCM

Revisado por: Profa. Luz A. Ruiz (Febrero, 2012)

CMR, agosto/2013

Recinto de Ciencias Médicas
Escuela Graduada de Salud Pública

Centro de Desarrollo Infantil "CEDI"



**Recetas fáciles para
aumentar el consumo
de frutas y hortalizas
frescas en los niños**

Instituto de Deficiencias en el Desarrollo
Centro Universitario para la Excelencia
en Educación, Investigación y Servicios

Recetas para niños de 1 a 3 años



Al momento de preparar la comida de su niño o niña debe tener en mente las porciones adecuadas de frutas y hortalizas (vegetales) frescas que le va a servir.

Porciones diarias recomendadas para niños de 1 a 3 años

Frutas 2 porciones (media fruta pequeña, ¼ taza de frutas ó 3-4 oz de jugo)

Hortalizas 2 porciones (¼ taza de hortalizas cocidas, ½ taza de hortalizas frescas)

A continuación se ofrecen varias recetas que le ayudarán a aumentar el consumo de frutas y vegetales en su niño.

Paletas de Frutas

- 1 paquete de fresas, limpias y picadas
- 2 kiwis pelados y picados
- 1 1/2 tazas jugo de china
- 6 vasos plásticos desechables pequeños (7oz)
- 6 palitos plásticos o de madera de mantecado



Procedimiento

1. Se colocan primero las frutas en los vasos plásticos
2. Luego se vierte el jugo de china sobre las frutas
3. Coloque los palitos en los vasos y congele hasta que estén firmes
4. Retire los vasos y ¡Disfrute! (Rinde para 6 porciones).

Referencias:

- <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/picky-eaters/make-food-fun.html>
- <http://www.healthykids.nsw.gov.au/recipes/fruity-ice-treats-strawberry-and-kiwi.aspx>

Huevos Revueltos (con coliflor)

- 2 huevos grandes
- 4 claras huevos grandes
- 1/4 taza crema agria reducida en grasa
- 1/2 taza puré de coliflor
- 2 cucharadas queso parmesano_rallado
- Pizca de sal
- Atomizador de aceite (*spray*)
- 1 cucharadita aceite de oliva



Procedimiento

1. En un recipiente grande, bata los huevos, las claras, la crema, el puré de coliflor, el queso parmesano y la sal.
2. Rocíe un sartén con un atomizador de aceite vegetal y caliente a fuego mediano. Cuando esté caliente agregue el aceite. Añada la mezcla de los huevos, reduzca el fuego a mínimo y deje cocinar, revolviendo con una espátula frecuentemente, hasta que los huevos estén revueltos, firmes pero húmedos. (Rinde para 2 porciones).