

La verdad sobre lo dulce

El americano comunmente consume un promedio de 150 libras de azúcar cada año.



Como parte de una dieta sana, es recomendable usar menos de 10 cucharaditas de azúcar al día. ¡Tenga cuidado! Una rebanada de pastel o una soda regular tiene cerca de 10 cucharaditas de azúcar cada una.



Como el azúcar, los alimentos que contienen almidón, como papitas fritas o tostaditas de maíz pueden producir caries.



Tenga cuidado en relación a fuentes ocultas de azúcar como jarabe de maíz, melaza, jugo de fruta concentrado y miel.



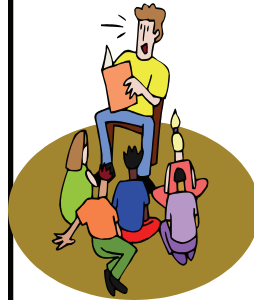
Agregando especias como canela, jengibre, vainilla o nuez moscada a los alimentos puede hacer surgir el dulce natural de las comidas sin tener que añadir azúcar extra y calorías.



Celebrando en la Escuela o en la Guardería

Festejando cumpleaños con libros!

Envuelva el libro favorito de su niño(a) en papel para regalo y llévelo al salón de clases o la guardería el día del cumpleaños de su niño(a). La maestra puede desen-



volver el libro y leérselo al grupo. Esta es una gran forma de celebrar el día especial de su niño(a)!

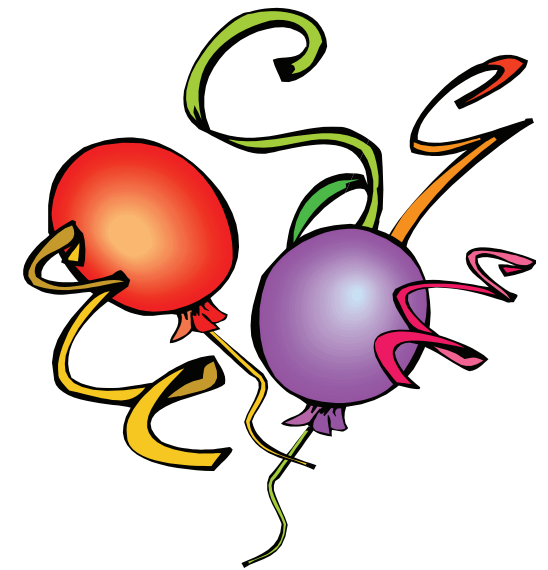


Patrocinado por:
Maternal, Child, and Family Health Services
DHI/Share the Care and
CHDP Nutrition Program

Para más información sobre
Share the Care, visite en internet:
www.sharethecaredental.org

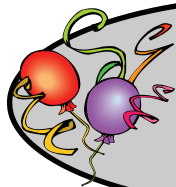
Para más información sobre
Coalition on Children and Weight
San Diego visite en internet:
www.ccwsd.org

Para una copia de este documento, llame:
(619) 692-8858



Celebraciones Felices y Saludables





¡A los niños les encantan las fiestas!

La mayoría de los niños esperan ver dulces y pastel en su fiesta de cumpleaños de su escuela o guardería,

pero

demasiados bocadillos dulces pueden causar obesidad y caries.

Los niños con sobrepeso tienen mayor riesgo de ser adultos obesos, lo que puede conducir a muchos problemas de salud como:

- Diabetes Tipo 2
- Enfermedad Cardíaca
- Problemas en los huesos y coyunturas
- Algunos tipos de cáncer

¡Mantenga a su niño saludable y feliz! Lleve solamente comidas saludables o regalitos sorpresa a la fiesta de su niño en la escuela, guardería, o cualquier otra celebración!



Bocadillos saludables y sabrosos

trozos de manzana con queso

brocheta de frutas

barritas de queso bajos en grasa

panques bajos en grasa

pan de pita integral o galletas

saladas con "dip" de fríjol

licuado de frutas

quesadillas de queso y salsa

verduras con aderezo bajo en grasa

Helados de fruta y yogurt

- Yogurt de vainilla sin grasa
- Frutillas frescas o congeladas cortadas en pedacitos
- granola baja en grasa*

Instrucciones:

Dé a cada niño 1/2 taza pequeña con yogurt. Ponga en la mesa tazones pequeñas con frutillas, granola y cucharas para servir y deje que los niños preparen sus propios helados.

*Asegúrese que los alimentos sean porciones pequeñas para evitar que el niño no se atragante.



Ideas brillantes para hacer especial la fiesta de su hijo (a)

En lugar de llevar comida a la escuela o guardería para la fiesta de su niño(a), lleve juegos divertidos. Asegúrese de que sean apropiados para la edad.

Aquí hay algunas ideas:

- Libros para colorear
- Calcomanías
- Cuerda para saltar
- Mini-frisbis
- Carritos
- Yo-Yo's
- Lápices o crayolas de colores
- Pelotitas con raqueta
- Libros
- Silbatos o Kazoos
- Tatuajes para jugar
- Pelotas
- Cartas de juego
- Animalitos de peluche
- O prepare bolsitas pequeñas con juguetitos.



Para ahorrar dinero, puede comprar en tiendas de descuento.