

Presentado por **Cheerios**

# A comer mejor

**DESDE PEQUEÑO**

## **GRANOS INTEGRALES**

Maneras de que consuman más

## **COMIDA PARA PICAR**

Tu guía para la alimentación segura

## **PRUEBA DE CALCIO**

¿Cuánto sabes sobre nutrición?

Ver  
coupons  
dentro  
→

**4 EXCELENTE  
RAZONES PARA  
COMER CEREAL**

**RECETAS**  
QUE LE ENCANTARÁN  
**A TU FAMILIA**

(VER PÁG. 12)

## ¡Buenos días!

Sabemos que con hijos pequeños, las mañanas pueden ser una locura. Por eso en General Mills nos enorgullecemos de ofrecer alimentos convenientes, económicos nutritivos y (¡lo más importante!) deliciosos para ayudarte a empezar bien el día, desde cereales de grano integral hasta yogur enriquecido con calcio. Si participas en el programa de Women, Infants and Children, sabemos que también te interesa aprender más sobre alimentos saludables y nutritivos para que tus hijitos y tú coman mejor. En estas páginas, encontrarás información sobre nutrientes importantes y cómo consumirlos, los mejores alimentos para que tu pequeño coma con la mano, trucos creativos con cereal y recetas divertidas. ¡Disfruta!

-Tus amigos en General Mills, que hacen los cereales Cheerios™, Chex™ y Kix™ y yogur Yoplait™

# 4 SÚPER RAZONES PARA comer cereal



### HECHO:

Los niños que participan en WIC\* y comen cereal consumen más vitaminas y minerales, entre ellos

**18%** más **calcio**,

**28%** más **vitamina D** y

**16%** más **fibra**.



### HECHO:

El cereal de desayuno es la fuente **#1 de granos integrales** entre los niños de 2 a 12 años, cada día.



### HECHO:

**50%** de la leche que consumen los niños de **2 a 12 años** que comen cereal es con este.



### HECHO:

Pocos alimentos aportan tanta nutrición por solo **50¢** en promedio, como un tazón de cereal con leche.



## Trucos con cereal

Si no comes cereal en el desayuno, no te beneficias esa mañana de las vitaminas y los minerales que tiene, ¡pero no te preocupes! **Estas son maneras creativas de disfrutar el cereal a cualquier hora.**

- ➔ **Pon cereal seco** en una bolsita para comerlo como bocadillo al paso.
- ➔ **Sirve capas de yogur** con cereal y fruta para crear un delicioso postre.
- ➔ **Usa cereal de maíz o arroz de grano integral** en las ensaladas, en vez de pan tostado y nueces, que son más caros.
- ➔ **Muele cereales Chex™ de maíz o arroz** y sustituye el pan molido en cualquier receta, incluidos los gratinados.
- ➔ **Mezcla cereal** con pretzels y galletitas de queso, y tendrás un delicioso bocadillo.

¡Yupi! **Cereal**



Una porción de taza y media de **cereal Cheerios™** tiene la misma cantidad de fibra que una manzana pequeña.



## SUPERCEREAL

Las frutas y los vegetales tienen importantes vitaminas y minerales, pero hay días en que es difícil consumir la cantidad recomendada.

Por suerte, muchos cereales tienen los mismos nutrientes. Mira:



Una porción de 1 1/2 taza de **cereal KIX™** tiene **4 veces más hierro** que una porción de 2 tazas de espinaca cruda.



Una porción de 1 1/3 taza de **cereal Rice Chex™** tiene **tanto calcio** como 2 1/2 tazas de col rizada.



Disfruta el cereal fortificado como parte de una dieta balanceada.

La información nutricional se tomó de la base de datos Food Composition de USDA.

\*WIC es una marca registrada del Departamento de Agricultura de Estados Unidos para el Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children.

¿SABÍAS QUE... si sirves cereal puedes ser un héroe de la nutrición? De hecho, el cereal es la principal fuente de hierro, cinc, ácido fólico, vitamina A y varios tipos de vitamina B para los estadounidenses en el desayuno.



# Hecho para pequeños deditos

Los Cheerios™ están inflados para que tu pequeño los agarre fácilmente y se disuelven en la boca con facilidad.



Escanee este código con la cámara de su teléfono para obtener más información.

Consulte con el pediatra de su hijo antes de que comience a ingerir comida con los dedos.

© General Mills



## Hora de picotear

Aprender a alimentarse es un **GRAN logro** para tu pequeño. Te contamos de todo sobre este gran paso.

### ¿QUÉ PUEDEN COMER LOS BEBÉS CON LA MANO?

Tu hijito puede tomar con la mano y comer por sí mismo **trozos pequeños de comida**.

### ¿CON CUÁLES DEBO EMPEZAR?

Cereal **Cheerios™**, plátano maduro, aguacate en trocitos y cubitos de vegetales bien cocidos como calabacín o arvejas o chícharos.

### ¿CUÁNDO EMPIEZO A DÁRSELOS AL PEQUEÑO? ¡EXCELENTE PREGUNTA!

Tu hijo estará listo para comer con la mano **cuando pueda recoger cosas pequeñas con el pulgar y los demás dedos**. Esta destreza, conocida como pinzar, generalmente se logra a los 9 meses de edad\*. Tu bebé usa las encías para masticar, por lo que ¡no importa si todavía no tiene muchos dientes!



### ¿QUÉ MÁS DEBO SABER?

Por la seguridad de tu chiquitín, asegúrate de que esté bien sentado al comer y siempre quédate cerca en caso de que se atore.

\*Antes de que empiece a comer con los dedos, consulta con el pediatra.

Para **picar**

## EVITA ESTOS ALIMENTOS

No le des a tu hijito estos alimentos, pues se puede atorar:



Uvas, bayas o pasas



Papitas o palomitas de maíz



Nueces



Maíz



Fruta seca, sin pelar, en trozos o que todavía no está madura



Vegetales crudos o insuficientemente cocidos



Salchichas o embutidos



Bocados de mantequilla de maní



Marshmallows, caramelos o chicle

¿SABÍAS QUE... el cereal Cheerios™ es ideal para comer con los dedos ya que se disuelve en la boca y, por su forma de O, los atoros son menos probables.

A comer **mejor** desde pequeño **5**

# 4 cosas que debes saber sobre los granos integrales

Los granos integrales están llenos de beneficios para la salud. Sin embargo, **98% de los estadounidenses no los consumen en cantidad suficiente.** ¡Averigua por qué **los granos integrales son muy importantes**, dónde se encuentran y cómo consumirlos en mayor cantidad!



**1**

**LOS GRANOS INTEGRALES TIENEN MUCHOS NUTRIENTES ESENCIALES.** Los granos integrales contienen fibra, hierro, varios tipos de vitamina B, potasio y magnesio. Según las Recomendaciones Alimentarias de Estados Unidos, por lo menos la mitad de los granos que se consumen deben ser integrales.



**2**

**EL CEREAL ESTÁ ENTRE LAS MEJORES MANERAS DE CONSUMIR GRANOS INTEGRALES.** Pero no todos los cereales se hacen con granos integrales, o sea que tienes que leer la etiqueta. ¡Es muy fácil! Simplemente busca la lista de ingredientes en la caja de tu cereal favorito. Si el primero incluye la palabra **"whole"**, ¡adelante!

Ingredients: **Whole Grain Oats**, Salt, Tripotassium Phosphate, Vitamin E (mixed tocopherols) Added to Vitamins and Minerals: Calcium Zinc (mineral nutrients), Vitamin A B Vitamin (niacinamide), Vitamin

**3**

**HAY MUCHAS OPCIONES DE GRANO INTEGRAL PARA ESCOGER EN CADA COMIDA.** Además de cereal, están las versiones integrales del arroz, el pan, los fideos, la avena, las palomitas de maíz y las tortillas.



**4**

**HAY GRANOS INTEGRALES SIN GLUTEN.** Algunas personas no pueden comer alimentos que contienen gluten, como trigo, centeno o cebada. Quizá sean sensibles al gluten o tengan celiacía. Lo bueno es que los cereales como los que se muestran arriba no tienen gluten. (Busca las palabras **"gluten free"** en el envase). Además, tienen una cantidad considerable de granos integrales.



## Barras de cereal Chex™ sin gluten

¿Sin gluten ni necesidad de preparación? **Escanea este código** con la cámara de tu celular y tendrás la receta de un bocadillo delicioso.







# ¿QUÉ SABES DEL CALCIO?

A ver cuánto sabes de este importante nutriente. ¡Toma la prueba y averígualo!

1

## ¿POR QUÉ EL CALCIO ES BUENO?

- A** Ayuda a tener huesos y dientes más fuertes
- B** Ayuda a que el corazón, los músculos y los nervios funcionen bien
- C** Ayuda a secretar hormonas y enzimas
- D** Todo lo anterior

**RESPUESTA: D** ¡El calcio es un mineral que cumple muchas funciones! El organismo no produce calcio, por lo que es importante obtenerlo de otras fuentes. Aproximadamente **1 de cada 5 niños de 2 a 5 años no consumen suficiente calcio**, pero hay muchos alimentos que les gustan a los niños y tienen calcio.



2

## ¿CUÁLES SON BUENAS FUENTES DE CALCIO?

- A** Productos lácteos como leche, yogur y queso
- B** Cereales fortificados con calcio
- C** Algunas hortalizas verdes, como la col rizada y el brócoli
- D** Todos los anteriores

**RESPUESTA: D** Los productos lácteos, ciertas hortalizas verdes y algunos pescados, como el salmón y las sardinas, contienen calcio. También hay algunos alimentos envasados, como el cereal, que están fortificados con calcio. **¡Fíjate en la etiqueta sobre nutrición de la caja para asegurarte!**

3

## ¿CUÁLES VITAMINAS AYUDAN A ABSORBER CALCIO?

- A** Hierro
- B** Vitamina C
- C** Vitamina D
- D** Cinc

**RESPUESTA: C** La vitamina D ayuda a absorber calcio, que fortalece los huesos. Pero **96% de los estadounidenses no consumen suficiente vitamina D**. Solución fácil: consume más leche y yogur enriquecidos, que son buenas fuentes de calcio y vitamina D. No todos los tipos de yogur tienen vitamina D. Asegúrate de fijarte en la etiqueta.



RECETA deli



## Parfait tropical con cereal

¡Es el dúo dinámico de yogur y cereal! Para la receta, **escanea este código** con la cámara de tu celular.



# YOPLAIT®


## ¡UNA MANERA FÁCIL Y DELICIOSA DE OBTENER MÁS CALCIO!





# DELICIOSOS CEREALES

a su familia les encantará

El cereal es una excelente opción para comenzar el día. Este es nutritivo, fácil y asequible. Cada cereal WIC "Big G" proporciona granos enteros, ¡busque la 



\*Proporciona al menos 13 g de granos enteros por porción. Se recomienda diariamente al menos 48 gramos de granos enteros. Consulte con su agencia local de WIC para conocer los alimentos elegibles para el programa WIC autorizados en su estado. WIC es una marca de servicio registrado del Departamento de Agricultura de EE. UU. (en inglés, USDA) para el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños del USDA.

© General Mills

Para  **crazear**



CÓMO **aumentar** LA CAPACIDAD

## cerebral de tu hijo

**Una buena noticia:** casi todo lo que haces por tu bebé – como cuidarla, cantarle y jugar con ella– contribuye a su desarrollo. Lo bueno es que puedes contribuir incluso más de estas maneras fáciles.

**1**

**LÉELE EN VOZ ALTA.** ¡No importa si no entiende todo lo que dices! **Escucharte leer aumenta su vocabulario y habilidad lingüística.** Además, le ENCANTARÁ pasar tiempo a solas contigo.

**2**

**PREPARA EL DESAYUNO A DIARIO.** Los estudios muestran que a los niños en edad escolar que toman desayuno les va mejor en la escuela. Es otra razón para hacer que sentarse a comer en la mañana sea un hábito diario desde temprana edad. **Harás que sea la base de una rutina sana que puede llevar a un buen desempeño en la escuela.** Lo mejor de todo: ¡un desayuno nutritivo puede ser tan fácil como un tazón de cereal integral con leche! ¿Deseas más variedad? Prueba esconder granola en el yogur como sorpresa; unta una tortilla con mantequilla de maní, échale tajadas de plátano y enróllala para el desayuno; o prueba una de las deliciosas recetas de la próxima página.

**3**

**NUTRE EL CEREBRO.** Antes de cumplir 2 años, los niños necesitan grasa para el desarrollo cerebral. El aguacate, el salmón y los productos lácteos (como leche y yogur enteros) son alimentos con grasa. **El cerebro también necesita la energía de los carbohidratos.** Entre los carbohidratos más saludables (denominados "complejos") están los granos integrales y las menestras.

**¿SABÍAS QUE...** los escolares que toman desayuno sacan mejores notas, se mantienen alerta en clase y tienen menos problemas disciplinarios?



### Biscochitos de Cheerios™, plátano y pasas

¡Perfectos para el desayuno al paso! El cereal se incorpora a estos biscochitos que se pueden hornear con anticipación.

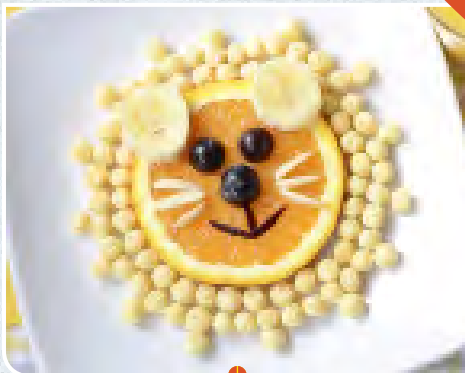


# Recetas ideales para niños

Para la receta completa, escanea el código con la cámara de tu celular.

### Tartas de Cheerios™ con yogur y bayas

Te puedes sentir muy bien de servirles estos deliciosos bocadillos después de las clases. ¡A los chicos les fascinan!



### Lindos leones con KIX™

Crear este bocadillo sencillo pero precioso solo toma cinco minutos. ¡Rugirán de alegría!



### Biscochitos de KIX™, arándanos y limón

Empiecen el día llenos de energía con estos biscochitos que les encantan a los niños y tienen una capa crocante de cereal.

